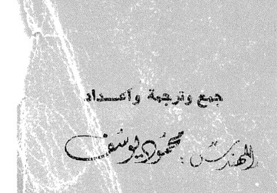
تمارين رياضية للسعاده الزوجية

بواسطة الانقباض العضلى الساكن والمتحرك

د . ادوارد اورلى

تمارين خاصة ومتطورة لتنمية العضلات المتعلقة مباشرة بالاعضاء التناسلية لكل من الرجل والمرأة للوصول الى اعلى وأقصى درجة من التوافق لتحقيق السعادة الزوجية الهادئة .



اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهمى

الاسكندرية

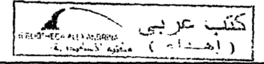
تمارين
للسعاده الزوجية

د . ادوارد اورلى

بواسطة الانقباض العضلى

الساكن و المتحرك

جمع وترجمة واعداد
المهندس
محمود يوسف



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وصل اللهم على سيدنا محمد النبى الأمى وعلى آله وصحبه وســـلم ٠

اهــــــــــداء

الى كل زوج وزوجة الى كل شـــاب وشابة مقبلين عــلى الــزواج (اهــدى هذا الكتــاب لعله بمــا يحويه من ثقافة جنسية متطــورة ان يساعدهم على حياه تتوجها الصحة ويشملها الحب والسعادة ٠

المهنــدس

محمــــود يوســـف

تمارين للسـعادة الزوجيـة

بواسطة الانقبـاض العضلى

السـاكن و المتحـرك

تمارين خاصة ومتطورة لتنمية العضلات المتعلقة بمباشرة الاعضاء التناسلية لكلى من الرجل والمـرأة .

للوصول الى اعـلى واقصى درجة من التوافق الجنسى لتحقيق السـعادة الزوجية الهادئـة .

اقره وراجعه نخبة من الاساتذه الاطباء المتخصصين واساتذه التربية الرياضـية .

جمع وترجمة واعـداد

مهنـدس

محمـود يوسـف

الفهـــــرس

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الكتـــاب :

« ومن آياته أن خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليهـا وجعل بينكم مــودة ورحمـــة » .

« صدق الله العظيم »

صدقت ربنا وبلغ رسولك الكريـــم ونحـــن على ذلـــك من الشاهدين والشاكرين .

وبعـــــــد

فحقا ان التقديم بآية من كتاب الله لهـــو خـــير وبركة .

اردنا ان نلفت انتباهك أيها القارىء الكريم الى ان الأمـــر جد غاية الجـــد ... وليس هو بالهزل . فلعلك عندما تمسك بهـــذا الكتاب لأول وهـــلة أو عندما تقرأ عنوانه أو محتوياته تذهب بك الظنون بعيدا ، وتحدثك نفسك بأن هذا الكتاب لا وزن لـــه وقد استخدمت فيه الفاظ مؤثرة ، أو عناوين رنانة ، لغرض ما ... ولكن الأمر فوق هذا ولخطورته واهميته كان هذا الجهد المتواضـــع .

فهلم معى ايها القـــارىء الكريم بكل العناية والاهتمام الى كتابنـــا هذا ان كنت تبحث عن اللياقة وحسن الأداء ..

من أجل استقرار أفضـــل وحياه سعيدة هانئـــة .

تمهيـــــــد :

بسم الله الرحمن الرحيم

((واذ قال ربك للملائكة انى جاعل فى الارض خليفة)) سورة البقــرة الآيـــة (٣٠) .

أرادت حكمة الله عز وجل أن يجعل الانسان خليفه فى الأرض يعمرها ويحقق فيها ما أراد الله لــــه أن يتحقق ومن هنـــا كانت الخلافة .

والجنس البشرى يتوالد منـــذ أن هبط سيدنا آدم عليه السلام الى الارض ليحقق ارادة الله الى يومنـــا هذا . والانسان فى توالده وتكاثره تحمل أجيـــاله هذه الرسالة جيلا بعد جيل .

وان الدافع الجنسى قد أوجده الله فى كل انسان ليتم هذا التكاثر وتتحقق الخلافـــة ... الى أن يرث الله الأرض وما عليها وقد أحل الله الـــزواج للانسان كى يشبع هذا الدافع الجنسى وتتم عملية التكاثر والانجـــــاب .

ولا شك ان الأبناء يرثون عن آبائهم العادات والتقاليد والمثـل ولذلك فان الزواج السعيد هو نواة الأسرة السعيدة التى يتكون فيها المجتمـــع القـــوى .

ومنـــذ سنوات كثيرة بذل العلماء والمحللون النفسيون جهودا جبارة من اجل وضع الأسس التي يمكن بواسطتها الوصول الى تلك الغاية ولسوء الحظ فان هنالك قوى تعمل دائما على تقويض العلاقة الحميمة بين الرجـــل وزوجته فتقلب الحب الى كراهية وتفســـد السعادة وتدمر الزواج وتفتت وحدة الأسرة وقد اوضحت الاحصاءات أن بعض هذه الزيجـــات تتعـــثر وتنتهى بالطـــلاق .

الطـــلاق النفسى :

هناك زيادة فى عـــدد حالات الطـــلاق النفسى حيث يعيش الازواج تحت سقف واحد ولكنهم فى نفس الوقت منفصلون تماما فى كل الامور المهمة

وفى كثير من الأحيان فان الجـو النفسى لمثل هذا البيت له تأثير ضار على كل افـراد الأسرة وخاصة الأطفال اكثر من الانفصال النهائى . والحقيقة أن الفشل الجنسى أو عـدم الانسجام الجنسى هو من أهم الاسباب التى تؤدى الى زواج غير مستقر وغير سعيد .

وهذا الكتاب ليس استعراضا أو تكرارا او تحسينا لموضـوع أو موضوعات تناولتها كتب أخـرى .

ولا يهدف الى الأجابة عن كل سؤال فى الحب ولكنه كتاب جديد بكـل ماتحمله هذه الكلمة من معنى فهـو يقـدم حلولا جديـدة لبعض المشاكل الأساسية التى تؤدى الى عدم الانسجام الجنسى كما انه يركز على منطقة حيوية فى الجسم لم يكتب عنها الا القليل وغابت عن معظم الباحثين والمؤلفين على الرغم من أهميتها .

فهذا الكتاب يتناول الجانب العصبى ـ العضلى والحركى الديناميكى للجنس مع التأكيـد على الاعمال الفسيولوجية حيث انها اساسية للعوامل الذهنية والعصبية والنفسية . وهو يؤكـد على التأثير المهم للجسم على العقل « جسمانى ـ نفسى » اكثر من تأثير العقل على الجسم « نفسى ـ جسمانى » .

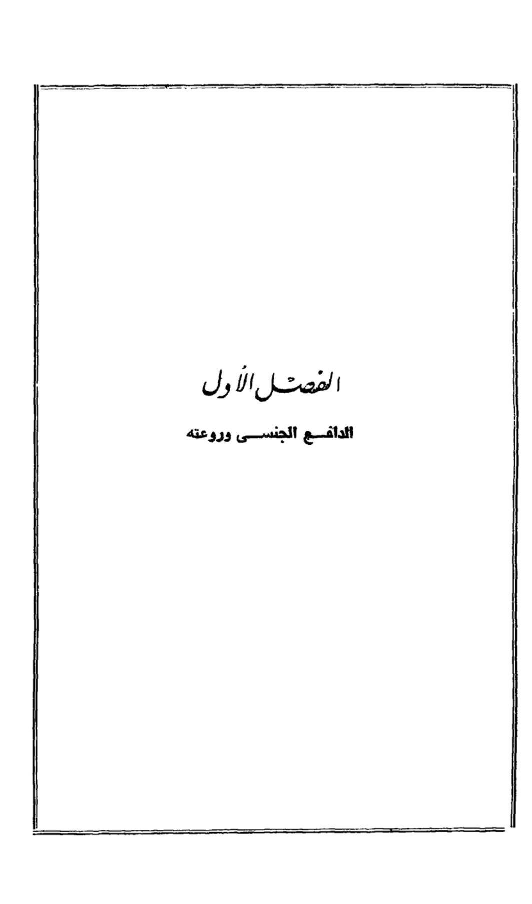
وهو ينظر الى الانسان كوحدة يتفاعل فيها العقل مع الجسم فى علاقة دينامكية ونحن لا نقـدم هذا الكتاب لعلاج ولكن كمساعد مفيد للازواج وكوقاية لعدم الانسجام للمقبلين على الزواج وللكتاب هدف واحد وهـو مساعدتك وزوجتك للتمتع بحياه زوجية كلها سعادة .

وهو كتاب عملى وسهل للفهم والتطبيق كما انه عقلى وحسى ويعطيك برنامجا خاصا ومركزا يتدرج معك خطوة بخطـوة كى تصل الى الغايـة المنشودة وتصبح شريكا جيدا ذهنيا وجسمانيا .

ومن الحكمة :

* العلم بـدون عمل عاطل . * والعمل بـدون علم باطـل .

فهذا الكتاب يعطيك الخطة وعليك التطبيق .



الفصل الأول

الدافــع الجنســي وروعته

الفصل الأول

الدافع الجنسى وروعته :

برغم أن عملية التزاوج بين الرجل والمرأة لها حكم عديدة وأهداف سامية فهى التى تضمن استمرار الجنس البشرى بأكمله الا ان الله تعالى جعلها عملية ممتعة وبث فيها كل السكون والراحة الحسية والنفسية . وكم لله من لطائف ومعجزات تستحق التوقف والتأمل ولعل من اهمها معجزة التكاثر وهذا الدافع القوى للتوالد .

فالدافع الجنسى بداخلك مرتبط ارتباطا وثيقا برغبتك فى الحياة ، بل وبكل شىء تفعله من الطفولة حتى الشيخوخة وله تأثيره على افكارك واعمالك حيث تفرز غددك الجنسية افرازات تؤثر على جميع الغدد الداخلية بما فيها الغدد الحيوية مثل البنكرياس والغدة الدرقية والكظرية والنكافية .

وغريزتك الجنسية تؤثر على جهازك العصبى والدورة الدموية والتنفس ، وجهازك الهضمى والاخراجى وعلى عضلاتك وغددك الصماء بل حتى على جهازك التناسلى نفسه ، وهى لا يمكن أن تكون الا كذلك حيث إن الغدد التناسلية تصب افرازاتها الداخلية فى الدم مباشرة .. هذا الدم الذى يتخلل كل خلية ونسيج وعضو وجهاز والتى يتكون الجسم منها جميعا .

ولهذا فمن المستحيل أن تفصل غريزتك الجنسية عن جسمك لأنها جزء مورث منذ الولادة وحتى الموت ولها تأثيرها فى أى تفكير أو احساس أو عمل تقوم به .

الغريزة الجنسية والسلوك الجنسى :

الغريزة الجنسية أمر فطرى أودعه الله النفس البشرية فهى لا تتطلب تعليما فأنت لا تستطيع ان تنكر رغبتك الجنسية كما انك لا تستطيع انكار رغبتك فى الأكل اذا كنت جائعا .

أما السلوك الجنسى فنجده فى الحيوان يتم بطريقة غريزية لا تحتاج الى تعليم لكنه فى الانسان نجده يتكيف الى حد كبير بالخبرة والتعليم

بالاضافة الى هذا فان الظروف النفسية لهـا اثر كبير نتيجة للتفسير الذهنى والعاطفى وهذا ما لا يوجـد فى عالم الحيوان .

وقديما فى المجتمعات البدائية كان الشباب عند بلوغه مرحلة النضج الجنسى يعتبر فى نظر المجتمع مستعدا للتزاوج فيجد لهم بذلك مخرجا طبيعيا لاحتياجاتهم الجنسية فلم يكن هنـاك اى قيـود أو تحفظات ممـا سمح بالتزاوج الجنسى الى أقصى حد يستطيعه الطرفان فكان التزاوج الجنسى اجابة بسيطة غير معقدة لاحتياج بيولوجى اساسى .

أمـا فى المجتمعات الحديثة فقد أصبح الأمـر اكثر تعقيدا وأصـبح الشباب فى حاجة الى وقت طويل كى يعد نفسه لتحمل المسئولية مما أدى الى تأخـر الزواج كثيرا عن مرحلة بلوغ الفتى والفتاة قمـة النضج الجنسى وبالتالى فقد أدى هذا الى الانحراف الذى يتنافى مع تعاليم ديننـا الحنيف .

والغريزة الجنسية شىء ثابت لا يمكن ابادته أو التخلص منه واذا تـم توجيهها بطريقة خاطئة فانه يمكن السيطرة عليها .

المعالجـة النفسـية :

يحاول الاخصائيون النفسيون فى عملهم اليومى تقويـم السـلوك الجنسى الخاطىء عن طريق الناحية النفسية ولكن هذا شىء طويل ومكلف فى حين أن التغيير يأتى فى داخل المريض نفسه وليس من المحلل النفسى الـذى يعمل كمرشد يساعد المريض ليرى نفسه على حقيقتها وهذه المعالجة تعرف بالمعالجة النفسية الجسمانية أى بتأثير العقل على الجسم .

أمـا معالجتنا فى كتابنا هذا ستكون بطريقة مختلفة تماما وهى طريقة جسمانية أى بتأثير الجسم على العقل أو بتعبير آخـر جسمانية نفسية .

المعالجة الجسمانية النفسية :

هنك نظرية قديمة تقول (اننـا لا نرتعش لاننا خائفون ولكننـا خائفون لاننـا نرتعش) .

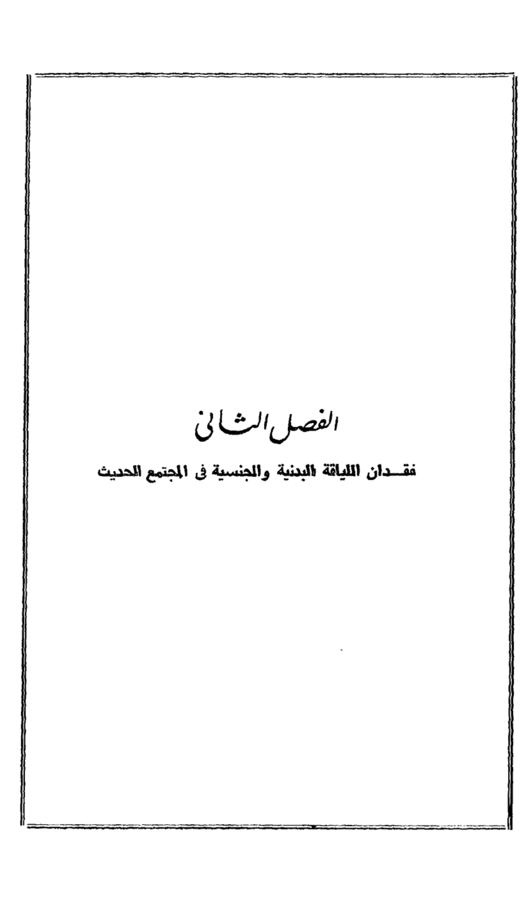
بمعنى ان الجانب العضوى الحركى (الرعشة) له تأثيره على الناحية النفسية (الاحساس بالخوف) فالعقل والجسم وحده لا ينفصل ولا يستطيع ان يوجد أحدهما بدون الآخر فالافكار تظهـــر للوجود خلال وسط حـــركى والفواصل بين الجسم والعقل فواصل نظرية . والتزاوج الجنسى عمـــل جسمانى يتم بواسطة اعضاء من الجسم وبقـــوة عضلاتها .

وبالطبع فانه لا يمكن انـــكار العوامل الذهنية والعاطفية والنفسية وتأثيرها المعـــروف .

ولكننا فى هذا الكتاب نتناول فقط الجانب الجسمانى لاننـــا نحســـه ونراه ولنـــا قدرتنا على تنميته والتحكم فيه بعون الله .

وبنـــاء عليه فاننـــا نجد أن مئات من الكتب قـــد كتبت بواســـطة المتخصصين لعلاج المشاكل الجنسية عن طريق الناحية النفسية .

وهذا هو **الكتاب الأول الذى يعالجها** عن طريق الجانب الجسمانى .



الفصل الثانى

فقـــدان اللياقة البدنية والجنسية فى المجتمع الحديث

الفصـــــل الثـــانى

التدهور الجسمانى للانســـان :

لقد سرقت الاتوماتيكية والميكنة من صحتنا القوة والمرونة والرشاقة وقوة الاحتمال والانسجام العصبى والعضلى ولم يكن هناك على مر التاريخ مثل هذه الحاجة الى اللياقة الجسمانية والتى تزداد مع اختراع كل آلـــة جديدة لتوفـــر عنا العمل .

والآلـــة حلت مكان عضلات الانسان ، فالطائرة والقطار والسيارة والسلالم المتحركة جعلت الارجل تقريبا غير مستعملة ونحن نتدهور بسرعة الى جيل من الازرار الكهربائية فمعظم ساعات عملنا نقضيها جالسين أو سائقين أو ملاحظين أو منشغلين بأعمال تتـم كلها ونحن جلوس .

والعلم والتكنولوجيا الحديثة قدما لنـــا اعلى مستوى من المعيشة تحقق على مر الزمـــان .

ونحن نستطيع أن نفخر بتقدمنا الرائع وامتلاكنا الغير محدود للاشياء ولكن فى الوقت نفسه فان هذا التقدم التكنولوجى والذى اعطانا الكثير مـــن الاشياء الجميلة فى الحياة يحمل فى طياته ايضا بذور تدميرنا .

فنحن مخلوقات بشرية (حية) مخلوقين من بلايين الخلايا (الحية) والتى تميزت الى عديد من الأنسجة والاعضاء والاجهزة (الحية) نحـــن مخلوقات(عاملة) كما اننا مخلوقات (مفكرة) نحن نمتلك العضلات كمـــا نمتلك (العقول) نحن مخلوقات متحركة . عضلاتنا هى التى مكنتنا من عمل الآلة التى حلت الآن مكان العضلات .

نحن فى عصر التفكير ولكن العقل يصبح عديم الفائدة بدون العضلات وقد اجريت ابحاث لكى تثبت ان خنزير البحر بكبر مخـــه النسبى أكثر ذكاء من الانسان فلو كان هذا صحيحا فان خنزير البحر لن يستطيع تحقيق مثل هذا التقدم العلمى للانســـان لان جســـمه الذى ينقصه الارجل والايدى لا يساعده على ترجمة افكاره الى اعمال . لكن الجسم والعضلات هى التى تترجم الافكار الى اعمال والانسان لا يتفوق على المخلوقات الاخرى (بعقله فقط بل بعضلاته ايضا) .

ومع تدهور العضلات يتدهور هذا التفوق المطلق ايضا . فكر للحظة فاذا أنت تستطيع ان تفعل بعقلك نفسه الذى تمتلكه الآن ولو فرضا **(وتقوقع داخل جسم ثعبان)** . فبدون وسائل الاتصال وبدون قوة العضلات وبدون الأيدى والأرجل التي يحركها المخ ستصبح عديم الجدوى عديم الانتاج مثل الثعبان مهما كان عقلك المتفوق .

والتمارين الرياضية ضرورية جدا لتحافظ على (الآلة الحية) التى توجد بداخلك لتجعلها فى أحسن حالات العمل .

فالعضلات تزداد كفاءة بالإستعمال وتتدهور بعدم الاستعمال ونقص النشاط والحركة يؤدى الى ضمور العضلات والتى ينعكس فى صور فقد انسجة العضلة وتماسكها وزيادة ترهلها . فالعضلات الغير مستعملة تصاب دائما بفقدان مستمر للقوة والمرونة والقدرة على المرونة والانسجام والاحتمال العصبى (العضلى) وانت تحتاج الى تمارين رياضية منتظمة ومنظمة لتحافظ على صحة ومرونة وكفاءة كل عضلة فى جسمك كما تحتاج الى تمارين منظمة ومخططة لتحافظ على كفاءة وصحة اعضاءك الداخلية الحيوية .

وفى الحقيقة فان كل خلية ونسيج وعضو وجهاز بالجسم يمكن ان يستفيد ويزداد كفاءة بالتمارين المنظمة والمستمرة ولكننا فى هذا الكتاب سنركز على تمارين معينة لتحسين العضلات التى لها دور مباشر فى عملية التزاوج الجنسى .

التزاوج الجنسى عمل جسمانى :

التزاوج الجنسى هو عمل جسمانى يشمل حركات منسجمة لعضلات الزوجين . صحيح ان هناك عنصر ذهنى وعاطفى ولكن (الاتحاد) أو (الالتحام) نفسه عمل جسمانى وكل الحركات التى تحدث هى بالتحديد حركات عضلية . فبدون العضلات لن يكون هناك حركة وبدون الحركة لن يكون هناك تزاوج جنسى .

وعمليا فان العضلات التى تستعمل أثناء التزاوج الجنسى تستخدم أيضا فى حركات جسمانية أخرى ولهذا فان التدهور لهذه العضلات من قلة استخدامها نتيجة للأتوماتيكية والميكنة . له تأثيره السلبى الكبير على استخدامها لاتمام عملية التزاوج الجنسى .

الحياة الحديثة خلقت الكسل الجنسى :

العضلات الغير مستعملة تفقد قوتها ونشاطها ومرونتها ورشاقتها وقوة احتمالها وقدرتها على الحركة وتكيفها العصبى العضلى . وقد أثبتت اختبارات اللياقة البدنية والتى تمت على آلاف الافراد بطريقة قاطعة ان الحياة الهادئة الراكدة تسبب فقدان القدرة على الحركة كما تسبب تدهورا فى جميع خواص العضلات . والاهتمام العالمى الآن بلياقة شبابنا هو نتيجة انعكاس لهذه الاستنتاجات .

وقد اتضح من احدى الدراسات التى جرت على مجتمع حضارى صحى أن الأجداد اكثر لياقة بدنية من أحفادهم ذوى العشر سنوات . والحضارة المعاصر تقلل تدريجيا من كفاءتنا كممارسين للجنس وذلك بتقليل قدرتنا الجسمانية أثناء ممارسة الجنس وكثير من الرجال والنساء يشكون آلام الظهر ويأتى على قمة الاسباب المؤدية الى ذلك وضع الجسم الخاطىء وللاحتفاظ بوضعه فى حالة صحيحة يتطلب عضلات قوية فعالة منسجمة خاصة فى الجزء الاسفل من الظهر . والعضلات والاربطة المتعلقة بها اذا لم تستعمل تقل فى الطول وتفقد مرونتها وتؤدى الى اوضاع غير متوازنة لأجزاء الجسم وكثير من الألم وضعف العضلات وتيبسها يؤدى الى مشاكل بالظهر اكثر من بقية الاسباب الأخرى مجتمعة . ولكن كيف يكون الزوج أو الزوجة شريك جنسى جيد وهو يعانى من (ظهر مريض) وضعف من كثرة الجلوس ونقص التمارين ؟ أيضا فانه من الصعب أن تكمل عملية التزاوج الجنسى بشكل مرضى بظهر ينقصه قوة العضلات والمرونة والاحتمال .

ومن المشاكل الحديثة التى ادت الى ضعف كفاءات الكثيرين من الازواج والزوجات فمع **الاكل الكثير والتمارين** القليلة زاد متوسط الوزن للرجل ومن سوء الحظ ان هذه الزيادة تتجمع أولا فى منطقة البطن فتساعد على أوضاع الجسم الغير صحيحة وعدم مرونة الجزء الاوسط من الجسم وترهل عضلات البطن وارتخاء المعدة وضعف عضلات الظهر . والوزن الزائد فى مقدمة الجسم يشده للامام وكرد فعل فانك تميل بالجسم للخلف وهكذا تقع عضلات الظهر تحت شد ثابت فيقل طولها وبالتالى تقل مدى الحركة التى تعمل خلالها فينتج الشد المؤلم للعضلات عند تعرضها لمجهود زائد أو قليل .

والتمارين تساعد فى علاج ومنع هذه الاوضاع الغير مرغوبة والتى تؤدى الى الكسل الجنسى .

الأجسام المترهلة لا تشبعنا جنسيا :

بالرغم من التدهور العضلى للانسان — وبسببه ايضا — فأننا نعجب بالبنية السليمة الشابة الجذابة اكثر من أى وقت مضى وقد يكون هذا بطريقة لا شعورية للوصول الى شئ نحن نعرف فى قرارة انفسنا اننا فقدناه وهو ايضا يفسر الازدياد الكبير فى مشاهدى الرياضة ففى الاجسام السليمة والحركات المختلفة للرياضيين نشبع احتياج داخلى لنا لموهبة قديمة (مازالت حية) وقد فعل الرومان مثل هذا من قبل وهم فى قمة تقدمهم فجاءهم الدمار من انفسهم من الترف والبذخ عندما استغنوا عن عضلاتهم

والرجل لن يكون جذابا للمرأة اذا كان مترهلا وجسمه غير متناسق وهذا صحيح ايضا بالنسبة للمرأة . ولذا كان قليل من الرجال يقبلون على الزواج من مثل هذه المرأة فانه لسوء الحظ نجد أن كثيرا من الزوجات يفقدن جاذبيتهن بعد الزواج لعدم التمارين ونفس الحقيقة ايضا تنطبق على الرجل فمعظم الرجال يتركون انفسهم بعد الزواج يأكلون كثيرا ويشربون كثيرا ويمارسون التمارين قليلا جدا .. ان مارسوها .

وتخيلاتنا عن الجنس والحب قد تكونت لدينا بواسطة الكتب التى نقرأها والجرائد والراديو والتلفزيون وبواسطة كل وسائل الاتصال الأخرى . وكل من الرجل والمرأة يحاول جاهدا ان يحاكى هذه الصور حتى يكون جذابا للجنس الآخر . ونحن نفعل ذلك عن طريق الملابس التى نلبسها أو معجون الاسنان أو الروائح التى نستعملها حتى السيارة التى نركبها والنشاط الاجتماعى الذى نمارسه عن طريق مظهرنا عموما . والى حد كبير نحن لا نستطيع ان نسلك غير هذا السلوك لأن هذه الاتجاهات والصورة تخلق لنا .. ويحافظ عليها ضغوط اجتماعية ونفسية مختلفة .

وهكذا فان كلا منا مضطر لأن ينافس هذه الصورة النموذجية (للحب والجنس) لدى الطرف الآخر . فنحن نستطيع ان نغلق عيوننا أو ننأى بأجسامنا بعيدا اثناء علاقتنا الملتحمة ولكن لا نستطيع ان نمحو الصورة الذهنية والحسية لجسم غير مرغوب فيه والتمارين المنتظمة والمنظمة تساعد كل منا على ان يحصل على جسم متناسق كله حيوية . وأن يحافظ عليه .

امتلــــك قلــــب (قـــــوى) :

لقــد زادت الشكوى من الجهاز الدورى فى السنوات الأخيرة زيادة هائلة . وقد أودى دكتور بول ديورلى — وهو من أكبر اخصائى القلب فى العالم — ذلك الى الاتوماتيكية والحياه الناعمة وزيادة الأكل وقلــة التمارين وعليه فان للتمارين تأثير مفيد ولحظى على الدورة الدموية حيث يساعد على منع تجلط الدم ويحفظ القلب فى حالة جيدة وهذا التأثير حيوى لسلامة الصحة مثل الطعام والنوم وقد قيل ان اللياقة البدنية هى الوسيلة المؤثرة لمحاربة امراض الشيخوخة والقلب القوى الصحى مع الجهاز الدورى الكفء مهمين لعملية التزاوج الجنسى بالضبط مثل اهميتهم لرياضى أوليمبى — يجـرى سباق ٤٠٠ متر وقد اتضح هذا بصورة مذهلة من الاختبارات التى اجريت لدراسة المجهود الفسيولوجى اثناء عملية التزاوج الجنسى نقــد زاد نبض الطرفين .

قيس بواسطة اجهزة علميــة — من ٧٠ الى ١٩٢ فى الدقيقة كمــا تضاعفت معدل التنفس الى ثــلاث مرات مماثلة لمــا يحدث فى أصـــعب المحاولات الرياضية عنفــا .

واذا لم يكن هناك مدرب يسمح لرياضى غير متدرب جيدا ان يشترك فى مثل هذه المسابقات الشاقة فان بلايين من متمرنين يمارسونه مرات ومرات غير عابئين بما يصيبهم من تدهور مستمر ومتــزايد ولهذا فان التماريــن الرياضية والمتخصصة مهمة جدا لاكمال التزاوج الجنسى بطريقة مرضيــة وآمنــة تعتبر ضرورية جدا .

القوة والاحتمــال أشــياء اساســية :

التزاوج الجنسى عمل جسمانى يحتاج الى قــوة واحتمال لاكمــاله بصورة مرضية . وكلاهما (القوة والاحتمال) لا يوجدان من عــدم . وهمــا يقــلان مع تدهور الانسان جسمانيا .

فالانسان يحتاج لحــد معين من القوة ليصلب نفسه ولحــد اكــبر ليحمل انسانا آخــر اثناء الاوضاع الجنسية المختلفة . ايضا تعتبر قــوة العضلات اساسية لأتمام العملية الجنسية والتى تتأثر بمقدار هذه القوة

فلو كان احد الاطراف فى عملية التزاوج الجنسى ضعيف العضلات خاصة العضلات التى لها دور مباشر فى هذه العملية فان اتمام هذا العمل الجنسى سيكون محدود وستقل كثيرا درجة الاشباع فيه .

والتزاوج الجنسى يحتاج ايضا الى عمل عضلى مستمر فى السكون والحركة وهذا يتطلب قوة احتمال وثبات فاذا نقصت أو قلت قوة احد الطرفين لاتمام العمل الجنسى فان هذا يسبب احساسا بالفشل والاحباط وايضا لو تم التزاوج الجنسى بصعوبة او باجهاد كبير فسوف تختفى المتعة منه مما قد يسبب فشل فى المرات القادمة . والقوة والاحتمال يمكن تنميتهما من خلال تمارين منظمة ومتكررة . فالقوة تأتى من تمارين تزيد القوة المبذولة فيها تدريجيا . والاحتمال يأتى من زيادة فترة التمارين تدريجيا .

الانسجام (العصبى — العضلى) :

لكى نتعلم أبسط الحركات المتوازنة نحتاج الى ممارسة صحيحة . فنحن نحتاج لأشهر لكى نتعلم المشى ونحن اطفال حتى عندما يكتمل نضجنا نحتاج الى سنين لنتقذف بالكره بمهارة والتزاوج الجنسى عمل اكثر تعقيدا بكثير مما يشمله من اختلافات وأمزجة وأوضاع وحركات . وهو ايضا يشمل فردين يجب ان ينسقا حركتهما فيحصلا على الاثارة والاشباع المطلوبين .

ونحن لا نستطيع ان نتعلم كل هذا (بالبداهة) أو بالممارسة الخاطئة أو حتى بالممارسة الصحيحة من غير مجهود كاف اذا لم تتوفر المتطلبات الأساسية له والنوعية الصحيحة من التمارين فتزيد بذلك من مدى الحركة لكل المفاصل المهمة بالجسم وذلك بزيادة مرونة العضلات والأوتار والاربطة المتعلقة بها . ايضا هذه التمارين تمكنك من استخدام العضلات الغير مستعملة فتزيد بذلك من رشاقتك وبراعتك .

ليس هذا فقط بل تستطيع هذه التمارين ان تحرك عضلات الجسم المهمة بطرق مختلفة فتمكنك من تحكم اكثر على حركات اعضاء جسمك المختلفة وانها تزيد من مقدرتك على عمل كل انواع الحركات بمهارة بما فى ذلك الحركات التى تتم خلال عملية التزاوج الجنسى .

والعضلات المتمرنة تعمل بكفاءة وبدون مجهود جسمانى أو ذهنى .
وكلما زاد التكيف العصبى العضلى قل الاجهاد الفسيولوجى (الوظيفى)
وأخيرا كلما زادت عضلاتك الجنسية مهارة كلما عظم اسهامك فى العمــل
الجنسى وزاد سرورك واحساسك بالاشباع انت والطرف المشارك لــك
فهناك احتياج كبير لبرنامج تمارين شامل وعلمى ليؤهل جميع العضــلات
الضرورية لانجاح عملية التزاوج الجنسى .

الكتاب يوفــر لك هذا البرنامج :ـ

التأهيــــل العلمى :

من دواعى السخرية اننا نعــرف الآن الكــــثير عن علــم التشريح
والفسيولوجيا (علم وظائف الاعضاء) وتكوين الانسان ووظائفه عموما أكثر
من أى وقت مضى . ومــع هذا التدهور الجسمانى الذى لم نعشه من قبل
ظهر أحسن الرياضيين الذين لم يرى العالم مثلهم من قبل .

ونحن نعرف اليوم الكثير عن التدريب العلمى للعضلة اكثر من أى
وقت مضى فى تاريخ البشرية ولكن القليل جدا من هذه المعرفة تستغل بواسطة
الانسان العادى ليحسن من قوته ومرونته واحتماله وتوافقه العصبى —
العضــلى .

والتمارين المختلفة فى هذا الكتاب صممت لتمنع تدهــور العضــلات
الصحيحة الآن ولتؤهل العضلات التى تسمح لها بالتدهور . لتجدد شبابها
وجميع التمارين يجب ان تتم فى حالتى السكون والحركة الا اذا نص على غير
ذلك . فنبدأ أولا بانقباض العضلات اثناء الحركة حيث ان التزاوج الجنسى
معظمه حركة ثم نتبعه بالانقباضات الغير مصحوبة بحركة لتساعد على بقاء
قوة الحركة وحيويتها .

وفى التمارين المصحوبة بحركة يتم دفع الجزء المفروض تمرينــه خلال
اقصى مدى لحركته من اقصى طرف الى اقصى الطرف الآخر محاولا دائمــا
ان تزيد من مدى الحركة .

واما فى التمارين الساكنة (الغير مصحوبة بحركة) فاننــا فقط نحتفظ

بالانقباض لحوالى ٦ ثوان (١٠ عدات) ومن الضرورى ان نقوم بالتمارين الساكنة مرة كل يوم لتنمية القوة ومرة كل اسبوعين للاحتفاظ بهذه القـــوة التى نحصل عليها وأى تمرين حركى من التمارين المذكورة لاحقـــا يمكـــن تحويلها الى تمارين ساكنة وذلك بالاحتفاظ بالوضع فى نهاية الحركة لمـــدة ٦ ثـــوان أو عشر عدات فمثلا تمـــرين (الوقوف معتدلا مـــع التصـــاق الظهر بالحائط) يدفع بالحوض بقوة الى الامام ولأعلى الى اقصى مســـافة ممكنة أى انـــك تتحرك من أقصى طرف الى اقصى الطرف الآخـــر محـــــاولا دائما زيادة مدى الحركة ويعتبر هذا تمرين (حركى) لأنه يشمل انقباض العضلات اثنـــاء الحركة .

ولتحويله الى تمرين (ساكن) أى بدون حركة فانك تدفع بالحوض الى الامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع ثم تحتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوان تقريبا ثم تحرك الحوض الى اسفل وللخلف الى اقصى ما تستطيع ثم تحتفظ بهذا الوضع الجديد ايضا لمـــدة ٦ ثوان أو عشر عدات . أى انك تتحرك من اقصى طرف الى اقصى الطرف الآخر محتفظا بكل وضع ١٠ عـــدات (٦ ثـــوان) ونفس الشىء يطبق على أى تمرين (حركى) يتحول الى تمرين ســـــاكن .



الفصل الثالث

الى اين تتعثر العلاقات الجنسية

الفصــــل الثالــث

الى أيــن تتعثر العلاقات الجنسية :

والازواج والزوجات وخيبــة الامــل :

فى بعض الحالات نرى أن الازواج والزوجات يصابون بخيبة الامل كشركاء للجنس ، فيشعر كل منهما كما لو كان الآخر يخدعه .. هذا الشعور الذى لا يعترف به ابدا حتى لنفسه ونتيجة لهذا الواقع — والذى اختلفــا كثيرا عما كان متوقعا — فأنه قد يؤدى الى الشك فى القدرة على المساهمة فى عملية التزاوج الجنسى مما قد يؤدى الى التفكير والعجز الجنسى لدى الرجال والبرود الجنسى للزوجات وحتى الى الخيانة الزوجية لاقدر الله — أن المرأة قبل الزواج تفعل كل ما فى استطاعتها لتبدو جذابة ولتوحى بالاشباع الجنسى وهى تفعل ذلك من خلال الملابس والروائح والتعبير بالوجه وبالتأكيد على اظهار بعض اجــزاء الجسم ومن طريقة الجلوس والمشى وحتى من خــلال بعض الرموز الجنسية الجريئة وبعض هذا التصرف ارادى ومقصود ولكــن معظمه لا شعورى ومعظم الصور الجنسية الحديثة تتكرر بواسطة الرجل وبتحريض من المرأة والتى تستعمل الغريزة الجنسية القوية لبيع المنتجات أو تقديم الخدمات — هذه الصورة الجنسية التى توحى بالاشباع الجنسى تنفــذ من خــلال الراديو والتلفزيون والجرائد والمجلات والاعلانات وكل الاوســاط الاخرى وهكذا يصب (القالب) الجنسى المطلوب وتحاول كل انثى ان تكون قريبة شــدا لهذا (الطراز النموذجى) وكلما زاد الايحاء بالاشباع الجنسى وكلما زاد سعى الرجل نحــو هذه المرأة كلما زادت خيبة امــله فيها عندما يمتلكها وملايين الجنيهات والريالات والدولارات تصرف لخلق (الصورة الجنسية) للانثى وملايين اكثر تصرف من الباحثات عن هــذه الصورة لتصبحن جذابات جنسيا للرجال ... والصــورة الجنســية تخلق وتنتشر للرجل أيضا مثل المرأة وان كان الوضع مختلفا لان الرجل هو الذى (يطلب) ... وان كان الآن للمــرأة دور واضــح ورائد متزايد كمــا ان الرجــل بحاجــة الى مــن يؤكــد له رجولتــه وقوتــه . والخــبراء المتخصصون يقدمون ذلك له عن طريق السيجارة التى يدخنها والعربة التى يركبها والملابس التى يرتديها ولوسيون بعد الحلاقة الذى يستعمله وخلال العديد من الطرق الأخــرى وهكذا فان الرجل مثل المــرأة يوحــى ببعض الوعود والصور الجنسية التى لا يستطيع ان يوفى بهــا .

ولكى يساير الصور والرموز الجنسية الحديثة فان الرجل العصرى (قبل الزواج) يعطى الانطباع بانه رجل قوى ذو عضلات ويستطيع أن يقود عملية التزاوج الجنسى لاقصى درجة من الاشباع وهو بذلك قد ينقل صورة خاطئة غير صحيحة لشريك المستقبل وعندما تأتى (لحظة الصدق) لحظة التقاء شريكى الجنس بصورها المرسومة لكل منهمـــا عن الآخر ، هذه اللحظة يمكـــن ان تكون مدمرة لأحلام المرأة ولكرامة الرجل .

والفشل فى الاشباع الجنسى قد يكون له آثاره النفســـية الســـيئة البعيدة المدى .فبدلا من ان يكون تعبيرا عن الحب فان عملية الــتزاوج الجنسى يمكن ان تصبح واجبا سلبيا للمرأة وخيبة امــل للزوج ممـــا يــؤدى الى فقد الاحترام بين الزوجين وعدم الكفاية الجنسية والبحث عنها فى مكان آخـــر ... (الطلاق الجنسى) وحتى قد يؤدى الى الطلاق الرسمى الكامــل ايضا قد يؤدى الى البرود الجنسى للزوجة والعجز الجنسى لدى الرجل وقد تحدث احـــد الأطباء عن خبرته الطويلة كمحلل نفسى فقال عندما يخبرنى زوجان عن رغبتهما فى انهاء زواجهما بسبب مشـــاكل ماديـــة او التدخـــل فى شئون كل منهما الآخر او بعض الصـــدامات الشخصية فانـــا اعتقـــد ان علاقة الحب بينهما كانت فقيرة . كما اكتشف ايضا فى كل حالة تقريبا ان هناك عدم انسجام جنسى . فماذا تتوقع فى غياب الحب والاشـــــباع الجنسى ؟ وقد اكـــد بحث فى مرجع متخصص عن المشاكل الزوجية ان عدم الاشباع الجنسى يقف كعامل مهم واساسى وراء هذه المشاكل .

الازواج يلومـــون الزوجـــــــــات :

بعض الازواج يعانون من عدم الاشباع بسبب قلة الاستجابة مـــن الزوجات وقـــد اجمع المحللون النفسيون والمستشارون فى امور الزواج والباحثون الاجتماعيون ان الازواج يشكون من هذه المشكلة اكثر من أى شىء آخـــر . وقد قال دكتور اوليفر فى كتابه (البرودة الجنسية للمرأة والخلافات الزوجية) :

يشكو الزوج من قلة حماس الزوجـــة وسلبيتها وعدم اهتمامها بعملية التزاوج الجنسى فهى تبقى باردة ولا تشارك فى قمة النشوة وهذا غالبا ما يؤدى بالزوج للبحث عن الزواج من امرأة اخرى ممـــا يعقد من المشاكل الزوجية والاسرية .

وليس هناك شيء يؤذى غرور الرجـل وشعوره اكـثر من احساسه بالفشل كشريك جنس . فكيف يشعر بانه (رجل) اذا لم يؤدى وظيفـة الرجل ؟ فهو يحب ان ينجح كرجل فاذا لم يستطع ان يثير زوجته ويشبعها جنسيا **فلابد ان يكون هناك شيء خطأ فيه أو فى زوجته** . ومن السهل جـدا ليرضى غروره ان يلوم زوجته فاذا كانت الزوجة غير جذابة أو غير لائقـة بدنيا أو اذا كانت تعبة دائما أو دائمة الشكوى من تعثر صحتها أو اذا كانت ضعيفة أو تنقصها المهـارة أو اذا كانت تقدم دائما أعذارا واهية ولا تشارك فى العمل الجنسى حتى نهايته لأى سبب من الاسباب فانه من السهل فى هذه الحالات القـاء اللوم عليها ولتأكيد القدرة الجنسية فان الزوج المصاب بخيبة الامل يبحث عن اشباعه الجنسى فى مكان آخر فاذا كانت (الزوجة الاخرى) لديها الخبرة وشاركت فى العمل الجنسى حتى قمة نشوته بطريقة ايجابية فان الزوج سيسترد ثقته بنفسه .

ومن الحقائق المعروفة أن كثيرا من الرجال المصابون بالضعف الجنسى مع زوجاتهم لا تقابلهم هذه المشكلة مع نساء اخريات خاصة اذا كانت الزوجة الاخرى لديها الخبرة واشعرت الرجل بقدرته الجنسية فالزوج يريد دليلا على قدرته الجنسية وهذا لا يتأتى الا بعد تيقنه بأنه يستطيع اثارة زوجته واشباعها جنسيا .

والاختلاف فى الرغبة الجنسية بين الازواج والزوجات هو سبب آخر للمشاكل بينهم (من المشاكل التى تقابلهم كثيرا هو الاختلاف فى الشـهية الجنسية بين الازواج حيث يرغب الزوج غالبا فى مرات أكثر من عمليـة التزاوج الجنسى . ونقص الرغبة والاسـتجابة والمشـاركة والقبـول بالسلبية أو الرفض من جانب الزوجة غالبا ما يرتبط بغياب المتعة فى العمل الجنسى وبالتبعية ضياع النشوة الجنسية . والمحللون النفسيون وأخصائيو النساء فى مقالهم عن الجانب النفسى الجثمانى وعن العقم أن لديهم يقين أن بعض من النساء يشعرن بقليل أو عدم متعة اثناء العمـل الجنسى وبعض من النساء ليس فقط لا يشعرن بمتعة ولكن يشعرن بألم ونفور .

وهناك اتفاق عام فى الدوائر المهنية ان البرود الجنسى للمرأة والآلام المصاحبة هى بالدرجة الاولى (نفسية) اكثر منها (جسمانية) ذهنيـة وعاطفية أكثر منها (بدنية) وفى كلمة واحدة (نفسية ــ جسمانية) والتفسير

العلمى لها انهــا ناتجــة من قلــة التعليم أو التعــلم الخاطــىء للجنس والاحساس بعقدة الذنب والقلق والخوف والشــعور بالضــعف الجنسى والاحباط وقلة الثقــة بالنفس والصدمات العاطفية والتقيدات الصعبة وقلة الانسجام الجنسى بين الآباء وتصوير العمل الجنسى كعمل خطأ أو شر ونقص المعلومات عن تكوين ووظائف الاعضاء الجنسية سواء عنــد الــزوج أو الزوجــة ويعتقد ان البرود الجنسى للمرأة هــو بالدرجة الاولى نفسى — جسمانى .

القليل يقال عن نقص القدرة البدنية :

المحللون النفسيون وأطباء الامراض النفسية والعلماء فى عالم الجنس والآخرون المهتمون بمشاكل الجنس يحررون المرأة من الاسباب النفسية للبرود الجنسى والشكوى المصاحبة لــه والحضارة الحديثة تدفــع لنــا بكثير من النساء غير القادرات جسمانيا على اتمام العمل الجنسى فلايوجد احــد يعلم نسائنا كيف تقوم بعملية التزاوج الجنسى . فقبل الزواج تتعلم المرأة كيف تكنس وتطبخ وتهتم ببيتها ولكن نادرا ما تتعلم كيف تهتــم بزوجها . وساعات لا تحصى تقضى فى تعليم المرأة المهارات البدنية من أول العزف على البيانو حتى السباحة والتنس ولكنها لا تقضى دقيقة واحدة فى تعليمها واكسابها مهارة فى منطقة تعتمد عليها فى سعادتها فى المستقبل وسعادة زوجها وأولادها ايضا . ونحن لا نتوقــع ان يكون احد خبيرا فى شىء ما من غــير ممارسة ماعدا عملية التزاوج الجنسى . ايضا لا يوجــد انسان لم يمارس السباحة من قبل ويحاول القفز فى المــاء من أول ممارسة له .

فنحن نقوم بممارسة ابسط النشاطات البدنية لننمى المهارة العصبية — العضلية . وقد قال دكتور فردريك فى مقال عن دور الجهاز العصبى فى اللياقة (اننى لائق لعمل اشياء لا تستطيع انت عملها لاننى ارغمت الجهاز العصبى على التكيف لانواع معينة من النشاطات البدنية) فلا يوجد خبير فى أى شىء بطريقة اتوماتيكية من غير ممارسة وكلما كان التكييف العصــبى — العضلى اكثر تعقيدا كلما اصبحنا فى حاجة اكثر للممارسة لنسيطر على الحركة وهكذا فالمشى على سلك متراخ يحتاج لممارسة اكثر من المشى على الارض والانسان غير المتمرن يتعثر ذهنيا وجسمانيا اكثر من الانســان المتمــرن والتمارين المستمرة — بالاضافة الى انها تعطينا شعورا بالقوة فانها تساعد اجسامنا لتحمل الاعباء الموضوعة عليها . ومن الناحية العصبية — العضلية

فان معظم النساء غير ملائمات كشريكات جنس حيث لا تنقصهم الخبرة فقط بل تنقصهم القوة والاحتمال والمرونة والحيوية فى جميع عضلاتهم المستعملة فى العملية الجنسية وفى عبارة اخرى فانهم غير متمرنات قط على اداء دورهم المهم فى عملية التزاوج الجنسى بكفاءة وبالتالى فانهن عادة ما يفشلن ليس فى اشباع ازواجهـــن جنسيا ولكن فى اشباع انفسهم ايضا .

وبرنامج التمارين المخصوص الموضح فى هذا الكتاب صمم خصيصـــا لمعالجة حالة (الشلل الجنسى) فكل تمرين يهدف الى معالجـــة العضـــلات الجنسية للزوجة كى تعمل بكفاءة ومهارة لتسبب لها ولزوجها اقصى درجات السعادة والاشباع الجنسى ومع المهارة تأتى الثقة بالنفس والتغير الكامل فى تخيلات الانسـان . ومع الثقة تأتى الرغبة فى التكرار والممارسة الفعلية فى العمل الجنسى فتؤدى بطبيعة الحال الى المشاركة الايجابية فمن الصعب أو المستحيل ان تمرن انسان . لتحسن من مهارته كشريك جنس من غير تقليل او ازالـــة جميع الاحباطات النفســـية فالفعل يستطيع ان يؤثـــر فى (التفكير) بالضبط مثلما يؤثر التفكير فى الفعل أو التنفيذ بمهارة يمحــــو الاحساس بالنقص والخوف من الفشل والتعثر الذهنى والجسمانى .

وبرنامج التمارين الموصوفة هنا يعطى الزوجة القدرة على التحكم فى عضلاتها الجنسية فيمكنها من تحديد المدى والاتجاه والسرعة والمدة والقوة لحركاتها الجنسية . كما ان هذه التمارين تعلم عضلاتها الجنسية وتكيفها لتستخدمها فى عملية التزاوج الجنسى بطريقة ايجابية وبكفاءة ومهارة كمـــا انها سوف تساعدها فى تقليل او ازالة بعض الاسباب الاساسية الجسمانية أو النفسية لعدم الملاءمة الجنسية .

الزوجـــات يلمـــن الازواج :

من المشكوك فيه انه يوجد كتاب فى الجنس لم يضع المسئولية سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على الزواج فى قيادة وتنظيم العملية الجنسية. فلا يتوقع منه ان يعلم زوجته بالامور الجنسية فقط ولكن عليه يقع اللـــوم اذا لم تمارس بطريقة كافية أو اذا فشلت فى أن تتمتع بالاشباع الجنسى ومعظم كتب الجنس تنصح بكلمات (يعمل) (ولا يعمل) بالنسبة للزوج .

وهو دائما يحض على أن يكون طيبا لطيفا حازما ايجابيا صابرا مقدرا

لشعور الآخرين ومحببا . كما يطلب منه ايضا ان يستعمل كلمات كلها حب وأن يطيل من المداعبة والاثارة قبل العملية الجنسية كما يجب أن يكيف نفسه **لامزجة زوجته** المختلفة واحتياجاتها ورغباتها فزوجته يجب ان تأتى فى المقام الاول بكل ما تعنيه هذه الكلمة ومسئولية الزوج وواجبه ان يتأكد من انها تستمتع بنشوة غامرة فى كل عملية جنسية .

وكثيرا ما تلوم الزوجات اللاتى لا تمارسن الاشباع الجنسى ازواجهن . لماذا وعدنا قبل الزواج بالاشباع الجنسى ؟ الا تنوه الكتب دائمـــا بمسئولية الزوج الكاملة عن الاشباع الجنسى ؟ ونادرا ما نقول (أنها شريك جنسى غير كفء) أو ان (سلوكها ناحية العملية الجنسية هو الذى يلام) أو انهـــا (جاهلة من ناحية الجنس) ولكن غالبا ما نقول ان زوجها (انانى) (يفكر فقط فى نفسه) أو يفرض نفسه عليها (يشبع نفسه) (يندفع خـــلال ممارسة الجنس) لا يحاول ان يشبعها (حيوان) ..... الخ وهكذا .

صحيح ان بعض الازواج يدانون بمثل هذه الافعال فى بعض الاحيان ولكن اللوم يفوق الذنب بكثير ومـــع هذا فان احتمالنا ليس فى مســـئولية الزوج بدرجة كبيرة ولكن فى بعض الاحوال التى يمكن معالجتها ولم يكتب عنها شىء فالرجل العصرى مثل الزوجة العصرية يتدهور بدنيا فقلة القوة والمرونة والاحتمال واللياقة البدنية عموما تجعله اقل كفاءة كشريك جنسى والاتوماتيكية والميكنة تتسبب باستمرار فى ظهور رجال مقصرين الى درجة خطيرة فى عملية التزاوج الجنسى . وحتى من قبل التدهور البدنى — فان قليلا من الرجال فقط كانوا مهرة فى عملية التزاوج الجنسى كالحال مثلا فى لعبة كرة القدم أو التنس ولا تتوقع ان يكون هناك انسان خبير فى أى رياضة من غير جرعة كبيرة من التمارين ومع ذلك فانه يبدو ان كل الرجال يعتقدون انهم يستطيعون الهيمنة على كل الافعال البدنية المعقدة التى يتطلبها التزاوج الجنسى من غير تعليم أو تمرينات أو ممارسة . (ونقصد هنا الممارسة الشرعية) .

وفى حضارتنا الجنسية السابقة لم يكن هناك أحد يعلم الرجل أو المرأة ليقوما بدورهما الحيوى المهم فى العمل الجنسى واذا كان قطع الاخشـــاب والطبخ قـــد أخذا فى الاعتبار فان تعليم وظيفة من الوظائف الصعبة المنـــال والتى تكيف الحياة قد تركت للصدفة العمياء ومـــن الناحية العصـــبية — العضلية فان الازواج ليسوا بأفضل من زوجاتهم كشركاء جنسى فكلاهما يسير الى الأســـوأ . وقد خصصت التمارين الجنسية فى هـــذا الكتـــاب

ليستفيد منها الازواج والزوجات فى منطقة أهملت الى درجة كبـيرة وهى مهمة بصفة خاصة للزواج الذى يقوم بدور أكثر نشاطا وسيطرة فهى تهدف لاعطائه تحكما أكثر لعضلاته الجنسية حتى يستطيع ان يتم العمل الجنسى بطريقة مؤثرة وفعالة فيجلب السرور والاشباع لزوجته ولنفسه .

وممارسة هذه التمارين الخاصة سوف تصل الى كل العضلات التى يشملها العمل الجنسى فتحسن من حالتها ومقدرتها الوظيفية وحيويتها . كما سيساعد برنامج التمارين الجنسية الزوج ليكون اكثر مهارة والتى بدورها تساعد فى ازالة بعض الاسباب النفسية لعدم كفاءته كشريك جنسى وتساعده للتغلب على احباطه الجنسى .

كل يلـــوم الاختلافات الجنســـية :

لكثير من الاجيال القى اللوم فى فشل العلاقات الزوجية على الاختلاف فى الاستجابة للجنس فأعضاء الذكر الجنسية خارج جسمه أما الانثى فداخل الجسم بصفة رئيسية . والرجال هم الذين يسعون والنساء هم اللاتى يسعى اليهن والرجال يثارون بسهولة وبسرعة أما النساء فببطء وصعوبة . وفى حين يصل معظم الرجال الى النشوة الجنسية من أول ممارسة جنسية فان كثيرا من النساء تحتجـن لأسابيع أو شهور كى يصلن الى هذه النشوة وحتى بعضهن لا يمارسنها أبـدا . ومن الواضح ان هناك اختلافات اساسية ثابتة فى الاستجابة للجنس كما كان معتقدا برغم الحقيقة بوجود استثناءات فالنساء عرفن بأنهن اكثر سلبية من الرجال وتحتجن لوقت اطول لأثارتهن لبلوغ النشوة الجنسية وتحققها .

وقد أوضحت الكتب الجنسية للزوج كيف يكيف علاقاتهمـا لهـذه الاختلافات (غير القابلة للتغيير) حيث ان مسئولية النجاح تقع على كاهله كما يقع عليه لـوم الفشـل .

ولكن ماذا عن الاستثناءات ؟ ماذا عن النساء اللاتى يبدين استجابة جنسية مساوية لاستجابة أزواجهن واللاتى يثرن بسرعة وبدرجة كبيرة ويبلغن النشوة الجنسية بنفس المعدل والقوة ماذا عن تلك النساء اللاتى يبدين رغبـة جنسية ومقدرة مساوية او تزيد عن رغبة وقدرة ازواجهن ؟

لقد اثبتت الدراسات الحديثة ان الرجال والنساء ليسوا مختلفين الى هذه الدرجة فى المقدرة الجنسية والاستجابة وسرعة الاثارة وبلوغ النشوة الجنسية كما كان معتقدا سابقا شريطة تنمية مهاراتهم الجنسية .

وقد قال دكتور لورتس (الرجال والنساء ليسوا مختلفين فى استجاباتهم الجنسية وسرعة اثارتهم كما كان معتقدا . فعندما يكتمل للرجل والمراة مقدرتهما الجنسية الكاملة فان الوقت اللازم لاثارة وتحقيق النشوة الجنسية تقريبا تتساوى لكليهما اى ان المرأة ليست بالضرورة اقل استجابة وتوهجا وان كان هناك بعض الادلة على ان بعض النسوة يستجبن بدرجة اعمق حيث يشعرن بعدة نشوات جنسية خلال الالتحام الجنسى الواحد وان حوالى ٣ ٪ من النساء ينتعش لدرجة الاغماء اللحظى .

وبرنامج التمارين الجنسية فى هذا الكتاب يهدف الى تنمية القدرة الجنسية لكل من الازواج والزوجات الى اقصى درجة ممكنة لتقلل او تزيل الاختلافات فى الاستجابة وسرعة الاستجابة وبلوغ النشوة الجنسية .

والزوجات يستطعن مساعدة انفسهن لبلوغ النشوة الجنسية من القاء اللوم للفشل الجنسى على شركائهن ولكن فى أى عمل مشترك يجب ان تكون مسئولية النجاح أو الفشل مشتركة وهذا ينطبق بصفة خاصة على علاقة الزوج بزوجته .

ومع هذا فان هناك مسئوليات فردية فى العمل الجنسى ليس فقط لشريكك ولكن لك ايضا فكل طرف يجب ان يبذل قصارى جهده ليس لاشباع شريكه فحسب ولكن لاشباع نفسه ايضا .

والنساء بصفة خاصة لديهم الاحساس (بعدم الانانية) حيث معظمهن شغوفات لاشباع ازواجهن اكثر من انفسهن وكثير من النساء اللاتى يحسسن بالالم أو النفور يكملن العمل من غير شكوى واضحة وغالبا لا يخدع الزوج بهذا مما يؤدى بطريقة غير شعورية الى الاحساس بالفشل والذى قد يدمر ثقته بنفسه كشريك جنسى ويؤدى به الى الضعف الجنسى .

ومن الافضل ان تطلب الزوجة التى لا تشبع جنسيا من زوجها اشباعها

بطريقة واضحة ويناقشا الامـــر بصراحة حتى تتخذ خطوات ايجابية لازالة مثل هذا الموقف غير السعيد وبالطبع يجب ان تبذل الزوجة اقصى قوتهـــا لتحقيق الكفاية الجنسية ليس فقط لمتعتها ولصالح صحتها البدنية والذهنية ولكن ايضا من اجل زوجها .

وهناك طرق غير التى ذكرت تستطيع بها الزوجـــة تحقيق اكبر قدر من الاثارة الجنسية لهـــا بغض النظر عن مهارة شريكها واهم هذه الطـــرق واكثرهـــا .

(١) الضغط على الفــــــــــرج :

تسمى ثنيتى الجلد حـــول فتحـــة المهبل (بالشفرتين) أو (الفـــرج) وهما يكونان جزءا من منطقة فى غاية الحساسية كما انها قابلة للانتصاب والتمـــدد وخلال عملية التزاوج الجنسى فان الضغط على هذه المنطقة يمكن زيادته أو اقلاله حسب الرغبة وذلك بأنقباض وارتخاء عضلات (الالية) ودفـــع منطقـــة الحوض اماما وخلفا . وتستطيع الانثى خلال حركـــات الحوض ان تمارس ضغط على هذه المنطقة (الشفرات) وذلك بالتحرك على منطقة فوق العانة للرجل والتى تكون فى كل الحالات قوية وصلبة نتيجـــة لعظام الحوض المجاورة للمنطقة الناعمة المحيطة بقضيب الرجل ما عدا حالة السمنة المفرطـــة .

وبالطبع فان هذا يحتاج الى عضلات متمرنة مع درجة من القـــــوة والاحتمال والمرونة والتحكم العصبى — العضلى للقيام بالحركات الصحيحة بكفـــاءة .

وبرنامج تمارين الجنس الذى نقدمه فى هذا الكتاب صـــمم خصيصا ليقابل مثل هذه الاحتياجات المهمـــة .

(٢)اثـــارة (البظـــــــــر) :

(البظر) هو عضو صغير قابل للانتصاب فى المرأة ويناظر (القضيب) عنـــد الرجل وهو يقع فوق فتحة المهبل حيث تتحد الشفرتين الصغيرتين للفـــرج . والمسافة من فتحة المهبل تختلف من ٢ سم الى ٤ — وهو مغذى

جيـداً بالأعصاب والاوعية الدموية والتى تجعله — مثل قضيب الرجـل قابل للانتصاب فى حالة الاثارة الجنسية .

والبظر عرف من قديم الزمان على انه مركز للاثارة الجنسية عن طريق مداعبتـه فقط . البظر مركز رئيسى للاحساس الجنسى للمرأة وأثارة هـذا العضو اثناء أو قبل (الادخال) عادة يؤدى الى النشوة الجنسية للمرأة . وهو اكثر الاعضاء الجنسية حساسية فى جسم المرأة .

وبدفع الحوض للأمام والامالة به لأسفل فان الزوجة المتمرسة تستطيع تعريض البظر الى اقصى اثارة خلال العمل الجنسى ومع المرونة والتحكم فى العضلات المعينة تستطيع الزوجة تكيف حركاتها مع حركات الزوج بغض النظر عن مهارته وبالتالى تستطيع الحصول على اكبر قدر من اثارة البظر وفى معظم الحالات التمتع بالنشوة الجنسية (البظرية) الكاملة .

وبرنامج التمارين الجنسية التالى — لو أتبع — سيعطى الزوجة هذا التحكم الحيوى المهم للحوض حيث يمكنها من تحريكه لأعلى ولأسفل وللداخل والخارج وللامام والخلف وللجنب وفى حركة دائرية وسوف يسمح لهـا بالمشاركة الايجابية فى اشباعها الجنسى ويعطيها القدرة على التحكم فى حالات معينة تؤدى بها مباشرة الى بلوغ نشوتها .

والأهمية القصوى للتحكم فى البظر بالنسبة للزوجة وللزوج لاتمـام العمل الجنسى لا يحتاج الى تأكيد .

وفى البداية فانه من الصعب المساهمة الذهنية والعاطفية من غـير المشاركة البدنية . فالتمارين والمشاركة الايجابية فى العمل الجنسى له تأثيره النفسى القوى الذى يساعد الزوجة للتغلب على اى احباطات لديها .

بالاضافة الى ذلك فان الرعشات التى تحسها خلال مشاركتها الايجابية تثير لديها الرغبة الجنسية وتشجعها على تكرار العمل الجنسى .

اخيرا ستقل كثيرا رغبة الزوجة فى القـاء اللوم على زوجهـا لفشلها الجنسى لانها ستعمل كثيرا على التحكم فيـه .

والمشاركة والاشباع الكامل للزوجة سوف يرفع كثيرا من معنويات الزوج ويجعل من كل ممارسة جنسية عمــلا مثيرا وممتعا .

فاذا اكتملت الصورة وكان الزوج على نفس الدرجة مــن التمرس والخبرة ونظما حركاتهما معا للحصول على اقصى اثارة فان العمل الجنسى سيحقق حينئذ هدفــه .

(٣) انقبــاض المهبــــــل :

المهبل هو جيب عضلى بعمق حوالى من ٧ : ٩ سم ولكنــه مــرن وقابل للتكيف لدرجة انه يستطيع ان يستقبل عضو اى ذكر مهما كان حجمه .

وقد عرف كثير من المؤلفين منذ عدة سنوات ان بعض النساء يمارسن (نشوة مهبلية عميقة) اكثر اشباعا من النشوة (البظرية المركزة والقصيرة) واحيانا يجمعا بــين الاثنــين أو تأتى واحــدة تلو الاخــرى ، وغالبــا ما تكون (المهبلية اكثر طولا وقد قدر ان اقل من ١٠٪ من النساء مارسن (النشوة المهبلية العميقة) . وحيث انه لا يوجد طريقة لقياس اى مــن النشوتين وحيث ان التقارير كلها شخصية تعطى بواسطة الزوجات فانه من الصعب تقييم الامر بطريقة علميــة وموضوعية وقــد أدى هــذا الى الاختلاف بين المؤلفين حتى ان البعض رفض وجــود هذه النشوة المهبلية بغض النظر عن تقــارير الزوجات .

ثم جاء دكتور ارنولد كيول — وهو اخصائى نساء ادخل فكرة التمارين لعلاج بعض الحالات السلبية الناتجة عن ضعف بعض عضلات الحوض والمهبل — ليكتشف حقيقة مهمة وهى ان تقوية عضلات المهبــل لا تزيــل الشكوى الاصلية فقط ولكن تؤدى الى احساس جنسى بالمهبل ينتج عنــه اشباع ساعد كثيرا من النساء للتغلب على نفورهن من العملية الجنسية .

وعضلات المهبل مثل بقية عضلات الجسم تتبع قانــون الطبيعة فى الاستعمال وعدم الاستعمال (العضو الذى يستعمل ينمو والذى لا يستعمل يضمر) ويعبر عن نفسه بفقد الحيوية وزيادة الترهل مصحوبا بفقــد مستمر للقوة والاحتمال والانسجام العصبى — العضلى .

والعضلة الطويلة لو تركت بدون استخدام تقل فى الحجم وتتدهور فى النوعية كما نرى فى العضلة المشلولة والتى تبقى دائما بدون حركة .

وقلة استخدام العضلات يقلل من حجم الالياف ويزيد من نسبة الدهون داخل انسجة العضلة كما تقل قوة الانقباض لكل ليفه بعدم الاستعمال .

ولا يوجد هناك اى استعمال او تحكم ارادى لعضلات المهبل والمرات الوحيدة التى تحاول فيها المرأة قبض عضلات المهبل هى محاولتها للاحتفاظ بمثانة مملوءة بالبول أو اثناء نزول سائل الدورة الشهرية وذلك للحظات قليـــلة .

ولتمرين عضلات المهبل المترهلة فان الدكتور ارنولد كيمل اخترع جهازا يسمى (مقياس الحوض) .

وهو يتكون من اسطوانة مطاطة متصلة بشاش لقيـــاس الضـــغط ولأستعمال الجهاز فان المريضة تستلقى على ظهرها وبعـــد ان تدخـــل الاسطوانة فى المهبل تحاول قبض عضلات المهبل والتى تقرأ قدرتها على الشـــاشة .

وفى البداية فانه يلزم ممارسة كبيرة قبل الاحساس بأقل انقباض ولكن بالتدريج فان العضلات تأتى تحت السيطرة الارادية وتزداد قوة الانقباض تدريجيا .

وقد أقـــر الدكتور نادينا وهو اخصائى نساء — استعمال انبوبـــة اختبار بيركس مدهونة بالكريم والفزلين جيدا وعليه فان العروس يجب ان تتعلم كيف ترخى وتقبض عضلات مهبلها لأزالة أى قلق .. وكثير من التمارين الموضوعة هنا تهدف بطريقة مباشرة وغير مباشرة لتنشيط وتقوية عضلات المهبل ومع هذا فان التحـــكم فى هذه العضلات يأتى من تمارين مخططة ومنتظمة ومقصودة وللحصول على أفضل نتائج فاننا ننصح بقيامك ببذل مجهودات ارادية كثيرة لانقباض عضلات المهبل على الاقل مائـــة محاولـــة يجب القيام بها يوميا فى مجموعات متتالية كل منها ١٠ أو ١٥ مرة وهـــذه الممارسات تستطيعين القيام بها وانت واقفة أو جالسة أو مستلقية بالليـــل

او النهـــار وحيث انه لا توجد حركة مرئية فمـــن الممكن القيام بهذه التمارين فى الامـــاكن العامة والخاصة .

وحتى يتحقق لك الاحساس الذهنى لعضلات مهبلك فمن الافضل ان تقومى بهذه الانقباضات فى حجرة نومك بعيدا عن كل المؤثرات التى يمكن ان تشتت تفكيرك حيث يمكنك هذا من التفكير بنفسك فى عضلات مهبلك فيساعد على الانقباضات وستعرفين قيمة التركيز الذهنى اذا حاولـــت تنشيط عضلات لـــم تستعمل من قبل .

فالمرضى الذين يحاولون استعادة حركة طرف مصاب بعد فترة طويلة من عدم الاستعمال يعانون ذهنيا اكثر منها بدنيا وقـــد قيل وهذه حقيقة ان (التفكير أم العمل) فأنت يجب ان تفكرى ــ و ــ تعملى لتنشيط عضلات مهبلك ويجب ان تمارسى مرات ومرات لتحقيق تحكم عصبى ــ عضـــلى مرضـــى .

وليس من الضرورى ان تقبض اى شىء داخل المهبل لتنمية هذا التحكم ونحن ننصح بعدم فعل هذا الا تحت اشراف طبى ومع هذا فعندما تندمجى فى العملية الجنسية يجب ان تبذلى اقصى مجهود للقبض بقوة على قضيب شريك بواسطة المهبل فى بادىء الامر لن يكون هناك تقدم ملحوظ لكليكما ولكن مع ازدياد قوة قبضة المهبل سيزداد احساسكما الجنسى مما يسبب الرضى الجنسى لك ولزوجك .

وخلاصة القول بتنمية مهارتك الجنسية تستطيعين المشاركة الايجابية فى العمل الجنسى حيث تزيدين من الضغط على الفرج وتعرض البظر لأقصى اثارة وتتحكمين فى انقباضات عضلات مهبلك وتنسقين حركاتك مع حركات زوجك . وعندئذ فقط ستبدأ متعتك اكثر واكثر حتى تشـــعرى بالكفايـــة الجنسية .

الفصل الرابع

نصائح مفيدة لتمرينات الجنس

الفصـــــل الرابـــع

نصائــح مفيــدة لتمرينات الجنس

نصائح التمارين : —

قبل ان تبدأ برنامجك للتمارين الخاصة بالجنس اقــرأ هذا الفصــل جيدا لأنـــه سوف يوضح لك ماذا تفعل ؟ وكيف تفعل ؟ ومتى تفعل ؟ وما هى التمارين التى يجب ان تقوم بها . وسيكون هناك نصائح مفصلة مع كــل تمرين كما ان التمارين موضحة بطريقة كاملة ولهذا فان الشخص — حتى ولو لم يكن لديه اية خبرة سابقة بالتمارين — فلن يجد اى صعوبة اذا اتبع هذا البرنامج لتمارين الجنس والذى يعتبر بسيطا جدا . ولكنـــه فى نفس الوقت مؤثرا ومفيدا جــدا .

وكم عـــدد التمارين التى يجب ان تقوم بها : —

فى أول ممارسة لك ابدأ فقط بأثنين من التمارين من كل مجموعة مـــن المجموعات التاليـــة : —

١ — التسخين والمرونة .
٢ — دفـــع الحـــــوض .
٣ — عصر عضلة الالية .
٤ — دورات الفخـــــذ .
٥ — ضم الفخـــــذ .
٦ — ثنـــى الجــــزع .
٧ — فـــرد الجــــزع .
٨ — تمارين قياسية للجنس .

وبهذا ستحصل على مجموعة من ١٦ تمرين مختلفة تهدف جميعها لتنمية قوة ومرونـــة مجموعة من أهم العضلات بالجسم والتحكم العصـــبى — العضلى لهـــا .

وفى أول ممارسة لك كرر كل تمرين ٤ أو ٥ مرات ويجب ان تأخـــذ الموضوع ببساطة . خاصة اذا لم يكن لك اى خبرة بالتمارين أو لو كانت حالتك الجسمانية ليست جيدة .

وفى **المرة الثانية** تستطيع ان تضيف وتزيد عـــدد المرات فى كل مجموعة من التمارين الستة عشر الـــ ١٦ السابقة .

وفى **المرة الثالثة** تستطيع ان تقوم بعمل مجموعتين من كل تمرين كل مجموعة تتكون من ٤ أو ٥ مرات متتالية ثم تأخذ راحة قصيرة ثـم تكـــرر نفس التمرين ٤ أو ٥ مرات ثم تبدأ فى التمرين الثانى وهكذا تكرر نفس الشىء حتى تقوم بعمل جميع الـــ ١٦ تمريـــن .

كيف تختار تمارينك وتغير برنامجـــــك :

ليس مهما اى التمرينين تختار من كل مجموعة لتبدأ برنامج تمريناتك ولتبسيط الامر تستطيع ان تختار أول تمرينين من كل مجموعة وتقوم بعمل هذين التمرينين حسب التعليمات فى المرات الثلاثـــة .

وفى بداية المرة الرابعة استبدل ٣ من التمارين القديمة بـــ ٣ تمارين جديدة من مجموعات مختلفة وفى المـــرة الخامسة استبدل ايضا ٣ مـــن التمارين القديمة الاخرى بـــ ٣ تمارين جديدة من مجموعات مختلفـــة . واستمر فى هذا حتى تستبدل الـــ ١٦ تمرين القديمة بأخرى جديدة .

بهذه الطريقة ستكون لك خبرة كافية بالتمرين تمكنك من اختيـــار التمارين الصالحة لك . وتستطيع اذا اردت ـــ ان تستمر بنفس الطريقة السابقة باستبدال ٣ تمارين قديمة بـــ ٣ اخرى جديدة فى كل ممارسة لك حتى تقوم بعمل جميع التمارين الموصوفة فى هذا الكتاب .

وبعد ٥ أو ٦ ممارسات لك قد ترغب فى زيادة عدد التمارين وهـــذا يرجع الى حالتك الجسمانية واستجابتك للتمارين وأيضا الى احتياجاتك فاذا وجدت انه من السهل جدا عليك ان تؤدى الـــ ١٦ تمرين تستطيع زيـــادة العـــدد حيث ان ذلك يرجع اليك ولا يحدده أحد غيرك .

المجموعـــات والتكـــرارات :

جميع التمارين فى هذا الكتاب موصوفة تحت مصطلحات (مجموعة) و (تكرارات) ومن المهم ان نفهم معناها لانها ستستعمل كثيرا .

* **تكرارات :** عندما تقوم بعمل تمرين مرة واحدة فان هذا يسمى (تكرارة واحدة) ، فاذا قمت بعمل نفس التمرين مرتين متاليتين فان هذا يسمى (تكرارين) فاذا قمت بعمل التمرين ٣ مرات متتالية فان هذا يسمى (ثلاثـــة تكرارات) وهكذا .

* **مجموعة :** هى عـــدد من التكرارات لنفس التمريـــن يســـمى (مجموعة) فمثلا اذا قمت بعمل تمرين ٥ مرات متتالية ثم استرحت فانـــك تكون قد عملت مجموعة واحدة من ٥ تكرارات من هذا التمرين .

فاذا قمت بعمل التمرين ٥ مرات متتالية ثم استرحت قليلا وقمت بعمل ٥ مرات اخرى متتالية فانك تكون قد أتممت مجموعتين من خمسة تكرارات .

* **تطبيق عملى :** ـــ لو ان التعليمات نصحت بعمل (مجموعتين من ٥ تكرارات) من تمرين فان ذلك يعنى ان تقوم بعمل التمرين ٥ مرات متتالية ثم تستريح قليلا ثم تكرر عمل ٥ مرات متتالية أخرى من هذا التمرين :

كيف تتعود على التمـــــارين :

كى تحصل وتحافظ على درجة عالية من اللياقة البدنية فان العلماء ينصحون بتحديد ساعة على الاقل يوميـــا للتمارين المخططة ولكننا نهتم بالدرجة الاولى بتنمية القوة والاحتمال والمرونة والانســـجام العصبى ـــ العضلى لمجموعة خاصة لأجزاء معينة من الجسم لها أهمية كبرى فى اتمام العمل الجنسى بطريقة مرضية .

نحن نعرف أهمية الحيوية بالنسبة للصحة عامة وللياقة البدنية خاصة.

كما اننـــا ندرك ان أنثى رشيقة جذابة ورجل عضلى لهما تأثيرهما فى الاعجاب الجنسى والاثـــارة .

ولكن هدفنا الاساسى هو (برنامج تمارين للجنس) يمكن أن يتـــم بثلاث مرات من التمارين فى كل اسبوع . كل مرة حوالى ١٥ دقيقة وفى البداية يجب أن تكون جرعة التمارين قليلة حتى يتعود عليها الجسم وبعد مرتين أو ثلاثة مرات من ممارسة التمرين ستعرف ما هو الافضل لك ولتحصل على تقدم سريع ننصح بأن تزيد تدريجيا من عدد التمارين وطول مدتها .

كيف تقوم بعمل التمارين :

١ — تمارين حركية (مصحوبة بحركة) —

اذا لم ينص عكس ذلك فكل تمرين يجب ان يتم خلال اكبر مدى للحركة . وكل عضلات الجسم الرئيسية تعمل فى مجموعات معاكسة فمثلا . مجموعة من العضلات (الرافعة) كثنى الذراع عند مفصل الكوع فى حين ان هناك مجموعة اخرى من العضلات (الباسطة) كفرد لبسط الذراع ليصبح مستقيما . فمثلا تمرين عضلات الذراع (وهما العضلة ذات الرياطين والعضلة ذات الثلاثة اربطة بالدرجة الاولى) فانك يجب ان تثنى ذراعك الى اقصى ما تستطيع ثم تفرده ايضا الى اقصى درجة ممكنة وبنفس الطريقة فان عضلات الدوران الداخلى تعمل عكس عضلات الدوران الخارجى وعضلات تعمل عكس عضلات . وعضلات الفم تعمل عكس عضلات المبعد وهكذا

والتمرين خلال اقصى طرفى الحركة يساعد على مرونة العضلات والاربطة والاوتار المتصلة بها ويحفظهما من القصر ، كما انه يعطى لهما مدى اكبر للحركة .

وجميع التمارين الحركية . المذكورة فى هذا الكتاب يجب ان تتم بطريقة سلسة منظمة مع فواصل معقولة بينهما كما يجب ان تتجنب الحركات العشوائية غير المنتظمة وبالطبع فان جوا موسيقيا يمكن ان يساعد على آداء التمارين بطريقة محققة .

٢ — التمارين الساكنة (بدون حركة) :

ولتحويل تمرين (حركى) الى تمرين (ساكن) فقط احتفظ بوضع نهاية الحركة للتمرين ١٠ عدات (حوالى ٦ ثوان) اى انك تدفع بالجزء المتحرك الى اقصى مسافة ممكنة ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ عدات او ٦ ثوان ثم تدفع بنفس الجزء الى اقصى مسافة ممكنة فى الاتجاه المضاد ثم تحتفظ بهذا الوضع عشر عدات أو ستة ثوان ثم تكرر هذا التمرين التالى وهكذا .

كيف تتنفس اثنـــاء التمارين :

ليس هنك نظام معين للتنفس اثناء تأدية التمارين الموصوفة فى هذا الكتاب ، فقط اجعل تنفسك طبيعيا وسوف ينظم الجسم التنفس بطريقة تلقائية وكلما زادت جرعة التمارين كلما اصبح تنفسك اكثر عمقا وقـــوة وسرعة وسوف ينتظم تنفسك بطريقة اتوماتيكية ليواجه احتياجاتك لزيادة الأوكسيجين من غير مجهود .

كم من الوقت تستريح بعد كل مجموعة من التمارين ؟ :

استراحة قصيرة يجب ان تؤخذ بعد اكمال كل مجموعة من التمارين فمثلا لو قمت بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات من تمرين فانك تقوم بعمـــل التمرين ٥ مرات متتالية ثم تأخذ راحة اخرى قصيرة ثانية تعتبر فترة راحة كافية . واذا احسست انك محتاج لراحة أكثر فلا مانع ولكن يستحســـن ألا تأخذ أكثر من دقيقة خاصة اذا احسست انك اتممت (تسخين عضلاتك) .

الوقت المناســب للتمريــن :

لقد اثبتت الدراسات ان الانسان يمكنـــه ان يقـــوم بالتمارين فى اى وقت بالليل والنهار على الا يكون هذا بعد الأكل مباشرة على الا يتداخل آدائهـــا مع وقت الاكل والنوم فاختر الوقت المناسب لك وحاول ان تحافظ عليه فالانتظام مهم جدا فى التمارين لانه من السهل ان تجــد كثيرا مـــن الاشياء تصرفك عن وقت التمارين — وانتظام اوقات التمارين مهم اكثر خلال الاسابيع القليلة الاولى حتى تتعود عضلاتك على اوضاع جديدة .

الاكــــل والتمـــــارين :

لا ننصح بعمل اى تمارين عنيفة أو مجهود كبير بعد الاكل الا بعــد مرور ساعة على الاقل ، فمعظم الرياضيين يأكلون وجبات خفيفـــة قبـــل مسابقاتهم بساعتين أو ثلاثة ساعات .

فلو قمت بعمل تمارين عنيفة ومعدتك ممتلئة فقد تشعر بآلام فى المعدة فان الدم ينتقل الى الجهاز الهضمى ليساعده على تأدية عمـــله .

فاذا قمت بعمل تمارين فى هذا الوقت فسينتقل الدم من الجهاز الهضمى الى العضلات ويتسبب ذلك فى عدم الهضم .

معظم التمارين المذكورة فى هذا الكتاب لا ينطبق عليها كلمة (عنيفة) ولكن بعض التمارين من الصعب عملها والمعدة ممتلئة ، ومنها تمارين دفع الحوض ، وتمارين البطن ، تمارين ثنى الجزع ولهذا فنحن نرى أنــه من الحكمة الانتظار ساعة بعد الأكل وقبل البدء فى مثل هذه التمارين .

ماذا تلبس اثنـاء التماريــن ؟

ليس هناك لبس خاص تحتاجه لعمل التمارين الموصوفة فى هذا الكتاب ولكنك ستشعر براحة مع الملابس الخفيفة الناعمة المثقوبة والتى تسمح بحرية الحركة . ويجب تغيير ملابس التمارين باستمرار والاحتفاظ بهــا نظيفة وبعض البيجامات القديمة او بدلة كاملة تعتبر امثــلة جيدة لملابس التمارين لأنها تعطى مدى كبير للحركة بالاضافة الى محافظتها على حرارة عضلاتك اثنــاء فترات الراحة القصيرة . ومن المستحســن ان تحتفــظ بمجموعتين أو ثلاث مجموعات من ملابس التمارين حتى يكون هناك واحدة نظيفــة .

بعد الانتهاء من التمارين يجب ان تأخذ حماما ساخنا :

بعد الانتهاء من التمرين يجب ان تأخذ حماما ساخنا ففى جســمك حوالى ٢ مليون غــدة عرقية تعمل اثنــاء تمارينك هذه الغدد تســاعد الجسم على التخلص من عديد من الفضلات قد تسبب اضرارا بالجلد أو ينتج عنها راوئح كريهة .

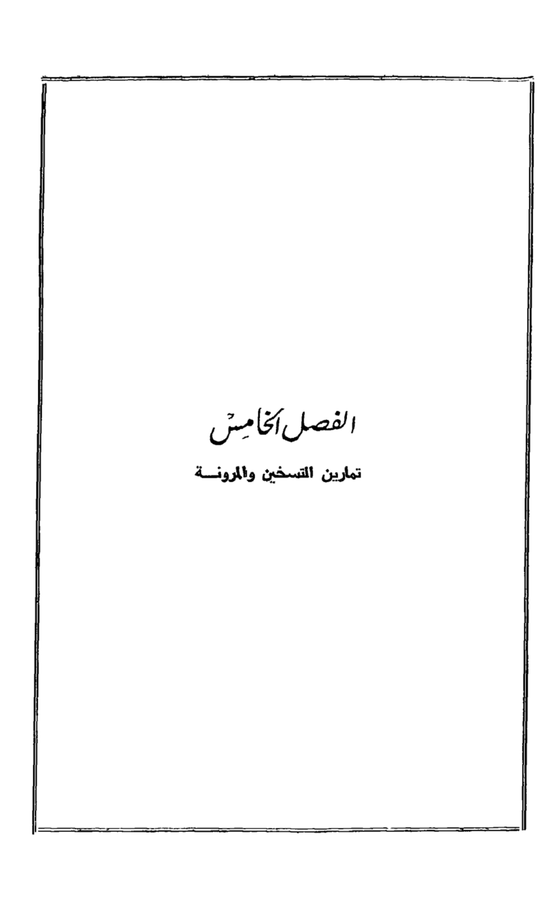
وعلى عكس ما هو شائع بأن العرق شىء عادى وطبيعى ومفيد فانــه يجب أن تتخلص منه باستمرار ليس فقط من اجل التخلص مــن الفضــلات النيتروجينية ولكن ايضا لتنظيم درجة حرارة الجسم .

والحمام الساخن بالصابون لا يساعد فقط الغــدد العرقية لتأديــة

وظيفتها ولكن ايضا يعطيك احساسا جميلا بالانتعاش فالمـاء الساخـن لـه تأثيره لاسترخاء العضلات وينشط الدورة السطحية وله تأثير مفيد للجلـد عموما . ولف الجسم بالفوطة بعد الحمام الساخن يحتفظ بدرجة حرارة الجلد ويعطيك احساسا منعشا .

والنظافة مهمة جدا للتمتع بالتزاوج الجنسى ولعلاقة زوجية سعيدة بوضـع عـام .

* * *



الفصل الخامس

تمارين التسخين والمرونة

الفصـــــل الخامس

تمارين التسخين والمرونـــة

التجهيز الاولى :

نحن ننصح بشدة ان تبدأ جلسات التمارين بمجموعتين من التمارين : —

(أ) التســـــخين (ب) المرونــــــة

حيث ان لهذه التمارين اهمية كبيرة فى اعداد جسمك للتمارين الاكثر عنفـــا التى تليها . فالعضلات الباردة تقاوم التغيير بدرجة كبيرة كما انهـــا أقل مرونة وتنقبض وتنبسط (ترتخى) ببطء وتحتاج لمجهود أكثر من العضلات (الساخنة) كما ان العضلات (الباردة) اضعف وتحصل على كمية اقـــل من الـــدم وتفاعلها بطىء كمـــا ان توافقهـــا العصبى العضلى اقل مـــن العضلات (الساخنة) ايضا العضلات الباردة عرضة اكثر الى الضغوط والصدمات وتعانى من الآلام والاوجاع أكثر من العضلات السلخنة . وتمارين التسخين تسرع من التنفس ودوران الدم فتزود بذلك كمية الاكسجين الذاهبة الى الدم ، كما تزداد كمية الدم الذاهبة الى العضلات العامة والدم ايضـــا يحمل طاقة ومواد بناءة الى عضلاتك ثم يخلصها من المواد السامة والغير مرغوب فيها الناتجة عن التمثيل الغذائى .

وتمارين التسخين ترفع من درجة حرارة عضلاتك العامة الداخلية فتقلل بذلك لزوجتها وبالتالى مقاومتها للتغير فتتحين كفاءتها الفعلية .

وتمارين المرونة لا تساهم فقط فى التسخين العام للعضلات ولـــكن تحسن ايضا من مرونة وقوة وحيوية الاربطة والاوتار والعضلات فتمكنها بذلك من تحمل اى ضغط أو صدمات والرياضيون والمدربون ذو الخـــبرة والقائمون على التعليم الرياضى يعرفون قيمة تمارين التسخين والمرونة . وستسير الامور معك فى الطريق الصحيح اذا بدأت بهذه التمارين قبل الدخول فى برنامج تمارينك الاساسية .

أولا — تمــارين التســخين :

تمارين التسخين تتم بانقباض العضلات الكبرى مثل العضلات التى تعتمد عليها فى الجرى والقفز والقرفصاء (أو يؤدى بهــا) .

وهذه التمارين تجعل تنفسك اكثر عمقــا وتسرع من دوران الــدم ويكفى ان تقوم بواحد أو اثنين من هذه التمارين قبل كل جلســة تماريــن وتستطيع ان تقوم بأكثر من تمــرين .

امثـــلة من هذه التمـــارين :



الجرى فى المكان : قف معتدلا والذراعين مثنيين خلال الصــدر (فى مستوى الصدر) ابدأ الجرى وانت فى مكانك ببطء رافعا الاقدام قليلا من على الارض زد تدريجيا من رفع الاقدام مع رفع الركبة اعلى واعلى امامك ادفــع الزراعين للامام وللخلف اثناء الجرى .

عندما يصبح تنفسك اكثر قوة ابطء تدريجيا من الجرى حتى تتوقف .

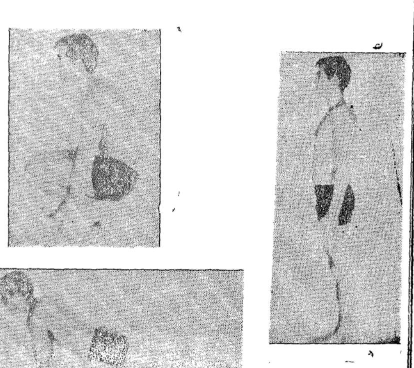


٥/٢ القفز (الوثب) فتحا مع رفع الذراعين جانبا :

قف معتدلا مع ضم الارجل والذراعين على الجانبين أقفز لأعلى رافعا الذراعين من الجانبين فى نفس الوقت محركا الارجل للخارج ثم المس بهما الارض وهما فى وضع منفرج اقفز مرة أخرى بحيث تعود الارجل متجاورتان مرة اخرى والذراعان على الجانبين . كرر حتى يصبح تنفسك اكثر قوة

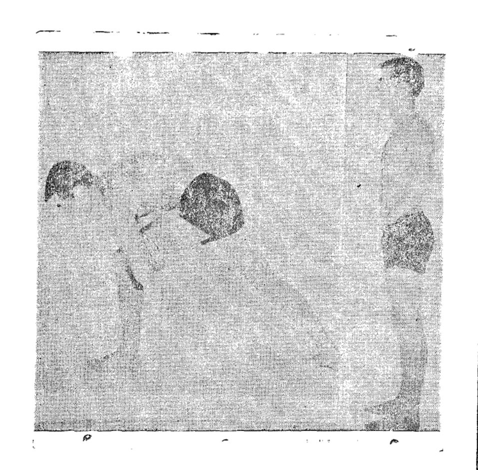
ملحوظة :

كلما كان تحريك الاذرع بقوة ولأعلى وكلما كان القفز اسرع كلما كان التمرين اكثر قوة وعطاء .



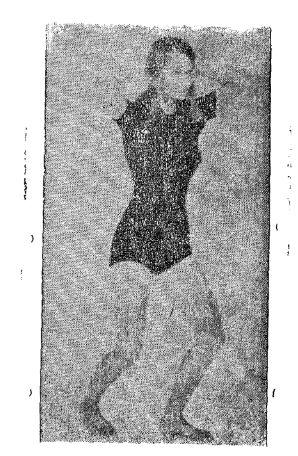
٣/٥ الاندفاع فى وضع القرفصـــــاء :

قف معتدلا والقدمان متجاورتان والذراعان على الجانبين خذ وضــع الجلوس على أربع بحيث تكون الركبتين مثنيتين وضع اليدين على الارض بحيث تكون القدمان بينهما افرد الارجل للخلف الى اقصى ما تستطيع حتى تصبح الركبتان مفرودتين والظهر مقوس . اقذف الرجلين اماما حتى يصبحا بين اليدين مرة اخرى فترجع الى الجلوس على اربع ثف معتدلا كرر حتى يصبح تنفسك اكثر عمقا وقوة .



٥/٤ لف الذراعين على الفخذين بالتبادل :

قف معتدلا والارجل متباعدة لدرجة مريحة والايدى على الارداف تحرك حركة مائلة الى اليمين (حركة قطرية) بالقدم اليمنى قاطعا خطوة كبيرة احنى الجزع ناحية الركبة اليمنى ثم لف الذراعين حول الفخذ الايمن آخذا فى الاعتبار عدم تحريك القدم اليسرى وعد على وضع البداية . تحرك حركة مائلة الى اليسار (قطرية) بالقدم اليسرى اثن الجزع ناحية الركبة اليسرى آخذا فى الاعتبار عدم تحريك القدم اليمنى عد الى وضع البداية مع الايدى على الارداف . كرر التمرين ١٠ مرات ٥ مرات لكل رجل أو حتى يصبح نفسك اقوى عمقا .



٥/٥ ثنى الركبتين قليلا واليدان متشابكتان خلف الراس ثم الوثب عاليا :

قف معتدلا مع وضع القدم اليمنى امام القدم اليسرى ضع يديك خلف الراس اخفض جسمك حوالى ٢٠ سم وذلك بثنى الركبتين خذ وثبة لأعلى وذلك بفرد الركبتين والضغط على الارض بالاصابع . غير وضع القدمين وأنت فى الهواء بحيث يكون نزولك للأرض مرة أخرى فى وضع نصف القرفصاء تكون القدم اليسرى أمام اليمنى . استمر فى هذه القفزات البسيطة مغيرا وضع القدمين فى كل قفزة حتى يصبح تنفسك سريعا .

(ب) تمـــارين المرونــــة

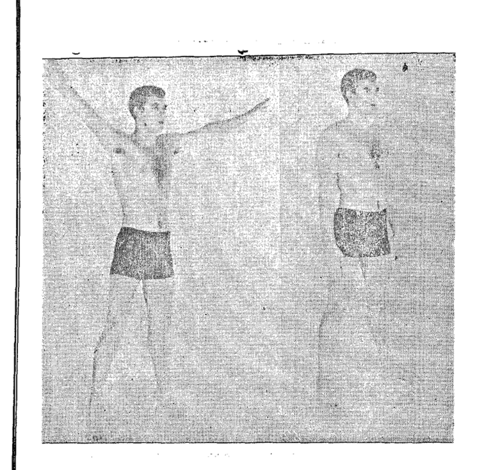
ثانيا : تمـــارين المرونـــــة :

تمارين المرونة تهتم بالفرد والانحناء والالتواء والدوران ويجب ان تبدأ بالتمارين البسيطة ثم تتدرج الى التمارين التى تحتوى على شد اكثر . ويجب ان يتم تنفيذ هذه التمارين خلال المدى الكامل لحركة العضلات اى من المد (البسيط) الكامل الى الانثناء (القبض) الكامل ويمكن الاكتفاء بعمل تمرين أو اثنين من هذه التمارين كجزء من برنامج التسخين الاولى السابق لكل جلسة تمارين وتستطيع ان تزيد لو احسست انك بحاجة الى تمارين



١ ــ ثنى الجــزع للامام والميل للخلف :

قف معتدلا مع ضم الكعبين والذراعين على الجانبين اثن الكوع الى الامـــام مع وضع الذراعين بشكل مستقيم مع الركبتين حاول لمس الارض بالكفين ، اعـــدل القامة مع دفع الاكتاف للخلف احنى ظهرك للخلف ولأسفل الى اقصى درجة جاعلا اليدين للخلف واسفل الى اقصى درجة كررها ٥ مرات مع محاولة النزول الى اسفل وللخلف كلما استطعت فى كل مرة خـــذ قسطا من الراحة كرر التمرين ٥ مرات .

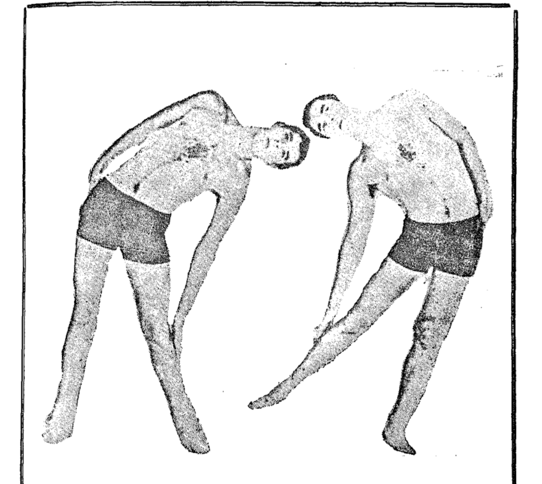


٢ ــ رفع الكعبين مع تأرجح الذراعين :

تقف معتدلا والاقدام متباعدة والذراعان على الجانبين لرفع الذراعين للجانبين ولأعلى الى اقصى ما تستطيع مع الاحتفاظ بهما مستلقيان فى نفس الوقت ارفع جسمك لاعلى على اطراف اصابعك الى اقصى ما تستطيع عد لوضع البداية .

كرر التمرين محاولا فى كل مرة زيادة رفع الكعبين والذراعين لاعلى والتقوس للخلف اكثر فى كل مرة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة .

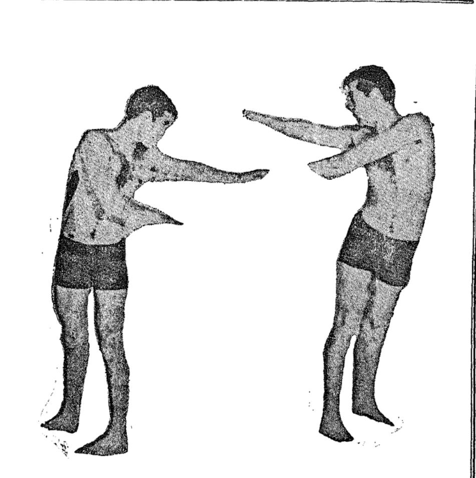


٣ ــ ثنى الجــزع من جنب الى جنب :

قف معتدلا والارجل متباعدة والذراعــان على الجانبين انحــن الى اليمين محــاولا الوصول لأسفل الساق اليمنى باليد اليمنى ثم انحنى الى اليسار محاولا الوصول لأسفل الساق اليسرى باليد اليسرى .

كــرر الانحناء من ناحية الى اخرى محاولا زيادة مســافة الحركــة لأسفل فى كل مــرة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة .

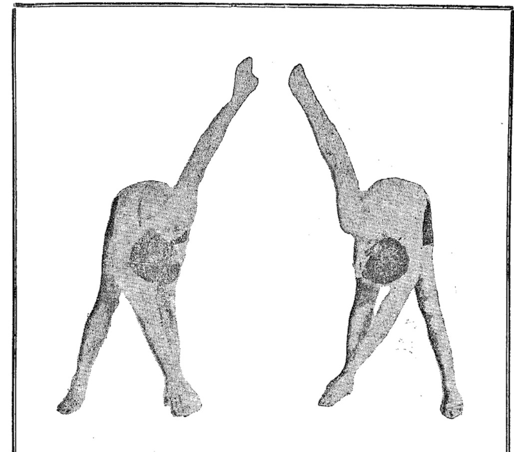


٤ — دوران الجزع مع قـــذف الذراعين :

قف معتدلا والاقدام متباعدة والذراعان اماما ثم قم بالدوران بالجزع الى اليمين فى نفس الوقت الذى تدفع فيه بالذراع الايمن للخلف الى اقصى ما تســـتطيع .

ثم دوران الجزع الى اليسار مع دفع الذراع الأيسر لاخلف الى أقصى ما تستطيع .

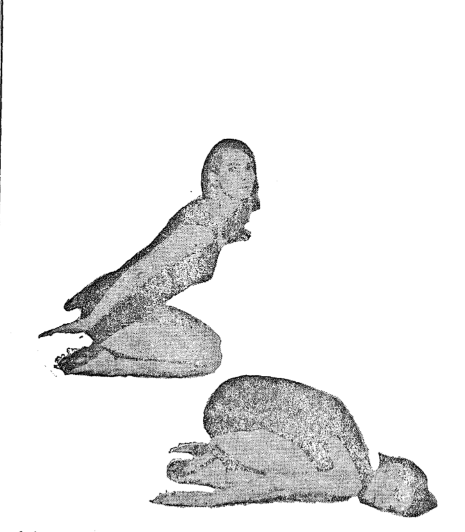
كرر محاولا زيادة دوران الجزع وزيادة دفع الذراعين فى كل مرة . ثم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة .



٥ — ثنى الجزع مـــع تبادل لمس اصابع القدمين :

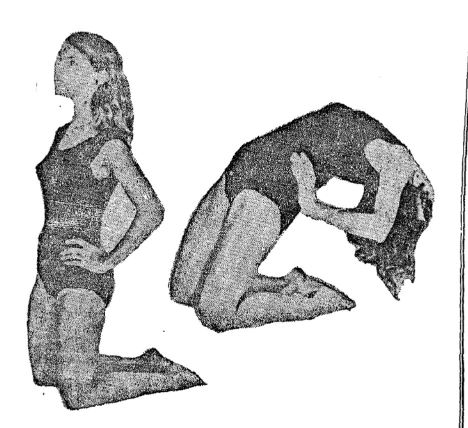
قف معتدلا مع وضع الاقدام متباعدة والذراعين مفرودتين فى مستوى الاكتاف محتفظا بالركبتين مستقيمتين اثن الجزع للامـــام مع لمس اصابع القدم اليسرى باليد اليمنى فى نفس الوقت الذى تدير فيه الرأس الى اليسار وتدفع بالذراع الايسر الى الخلف الى اقصى ما تستطيع . عد الى وضـــع البداية محتفظاً بالركبتين والذراعين مشدودتين انحن بالجزع للامـــام والمس اصابع القدم اليمنى باليد اليسرى فى نفس الوقت الذى تدير فيه الرأس الى اليمين وتدفع بالذراع اليمنى الى الخلف الى اقصى ما تستطيع كرر محاولا زيادة لف الرأس وقذف الذراع فى كل مرة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة .



٦ ــ ثنى الجزع للامام اثناء جلوس الجثو (الارتكاز على الركبتين) :

ضع الركبتين على الارض والجلوس بالمؤخرة على الكعبين انحن الى الامام عند الوسط الى اقصى ما تستطيع مع مد ظهر اليدين على الارض بجوار القدم واضعا الوجه على الارض . ارفع الجزع الى وضع البداية مرة اخرى . كرر ثم قم بعمل مجموعتين من خمس مرات بينهما فترة استراحة قصيرة .



٧ ــ ثنـى الجزع للخلف اثنــاء الجثو (الارتكاز على الركبتين) :

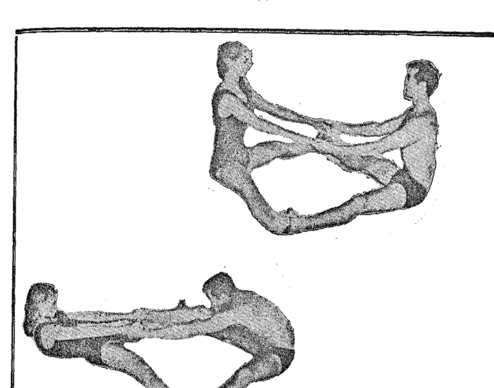
ارتكز بالركبتين على الأرض ضع اليدين على مفصلى الفخذين انحــن للخلف ببطء ثم اعتدل مرة اخرى . كــرر محاولا زيادة الانحناء للخلف فى كل مــرة .

عندما تحس بشد قوى فى الارداف والساقين والظهر خــذ راحــة قصيرة . كرر ٣ مرات .

٨ — (الاهتزاز أو التأرجح) اثناء الارتكاز على الركبتين :

ارتكز بالركبتين على الارض . انحنى للامام وضع الساعدين على الارض امامك وانت فى هذا الوضع تحرك أو اهتز أو تأرجح للامام وللخلف لأقصى مسافة تستطيعها .

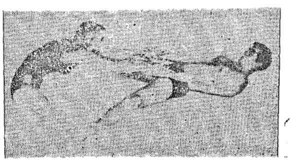
قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما .

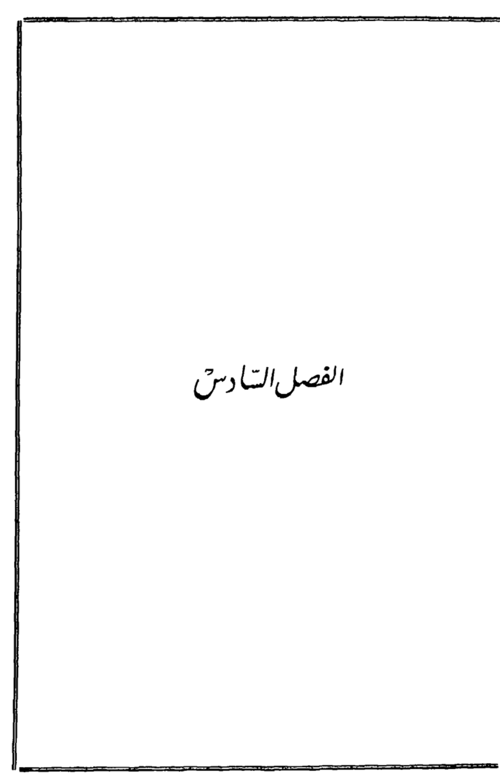


٩ — الشد المزدوج اثنـــاء الجلوس الطويل فتحـــا :

اجلس على الارض فى مواجهة شريكك أفرد رجلك بحيث تكون بعيدة عن بعضهما المس بأقدامك اقدام شريكك وشبك يديك بأيـــدى شريكـــك محتفظا بالركبتين مشدودتين وبالقبض على رسغ وايدى شريكك طـــوال التمرين . انحنى للامـــام وللخلف الى أقصى ما تســـتطيع كرر وحاول فى كل مرة زيادة الانحناء للامام وللخلف حتى تلمس الارض بظهرك مـــع الاحتفاظ متشابكة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما .





الفصل السادس

الفصـــــل السـادس

أهمية دفع الحوض للحيوية الجنسية

(أ) **دفع الحوض** : لا يوجد عمل أكثر أهمية لاتمام العمل الجنسى بطريقة مشبعة من (دفع الحوض) واذا كان هناك أى حركة جنسية تعتبر غريزية وطبيعية فستكون حركة (دفع الحوض) فدخول عضو الذكر يعتمد عـــلى هذه الحركة والاثارة التالية لكل من اعضاء الجنس للذكر والانثى تعتمد على استمرار حركة الدفع هذه .

واذا كان هناك بعض الزوجات اللاتى يأخذن وضعا سلبيا من غير اى حركة من أى نوع فانه من غير الجائز ان نجد كثيرا من الازواج لا يقومون على الاقل بحركة الدفع لمنطقة الحوض للامـــام والخلف وذلك اثناء العمل الجنسى .

ومع هذا فانه من المشكوك فيه ان كثيرا من الازواج يقومون ببعض التمارين التى تكسب حركة دفع الحوض المهارة . **ويمكن أن يقال نفس الشىء وأكثر** عن الزوجات ومما زاد الطين بله انه لا توجد حركات فى هذه الحياة الراقية تشتمل على هذه العضلات والتى حرمت بالتالى من اى نشاط أو حـــــركة .

ودفع منطقة الحوض للامام والخلف غالبا لا يحدث الا فى عملية التزاوج الجنسى وهو بالتحديد يطبق فقط بواسطة الازواج حيث ان معظم الزوجات تنقصهم القوة والمرونة والتكييف العضبى العضلى وهـــو مــا يلزم حـــركة الحوض .

والاتوماتيكية والميكنة لم تؤد الى تدهور اللياقة البدنية للانســـان فقط ولكنها ايضا قللت من المشى وزادت من الجلوس ممـــا نتج عنه نقص متزايد فى المرونة فى منطقة الحوض فنحن لا نجلس معظم الوقت اثناء العمل فقط ولكننا ايضا نجلس اثناء الذهاب من والى العمل كما نقضى معظم وقت تسليتنـــا جالسين نشـــاهد التليفزيون والمسلسلات أو جالسين الى — سياراتنا .

ولهذا فان عضلات الحوض لا ينقصها فقط القوة والاحتمال والحيوية ولكن ينقصها ايضا المرونة والتكييف العصبى — العضلى ومع قلة النشاط والتقـدم فى العمر تصبح منطقة الحوض أقل واقل كفاءة . ومما يزيد من هذه الحالة السلبية أن معظم النساء وكثيرا من الرجال يلبسون الأحزمة الضيقة والتى تقيد مـن البقية القليلة مـن الحـركة الطبيعية . وهـذه (الكورسيهات) تتعارض مع دوران الدم وتجعل العضلات الضعيفة اكثر ضعفا .

ومنطقة الحوض فى الانسان فى ضعف مستمر . فنحن لا نتلقى اى تعليمات فى كيفية تحريك منطقة الحوض لنحصل على أقصى مساهمة واثارة واشباع جنسى . وحتى الآن لا يوجد هناك تمارين عضلية — عصبية مخططة وشاملة ومنظمة لعملية التزارج الجنسى الحيوية والبالغة الاهمية .

(والتحكم فى الحوض له اهميته الخاصة للعدد المتزايد من الزوجات وللزوجات السلبيات والزوجات اللاتى تبدين مقاومة لازواجهن وللزوجـات اللاتى لا يتمتعن بالعمل الجنسى وللزوجات المصابات بالبرود وللزوجات اللاتى لا يتمتعن بالعمل الجنسى وللزوجات المصابات بالبرود وللزوجـات اللاتى لا يملن الى عملية التزاوج الجنسى) . وعملية التحكم فى حركة الحوض هذه مهمة لان المساهمة البدنية تساعد فى زوال اى احباطات ذهنية أو عاطفية . وأهم من هذا كله فان التحكم فى الحوض يساعد الزوجة فى تعريض (البظر) الى اقصى اثارة خلال العمل الجنسى مما يعطيها استمتاعا واشباعا كبيرا عن طريق النشوة الجنسية البظرية .

والتمارين التالية صممت لتعطى القوة والاحتمال لعضلات الحوض كما انها تكسب الاوتار والاربطة والعضلات المرونة وتزيد من سرعة ومدى ونوع وقوة الحركات الجنسية المختلفة كما انها صممت لتعطى التحـكم العصبى — العضلى والذى يمكن كلا من الزوجين من الحصول على اقصى درجة من الاثارة الجنسية — الزوجيـة .

تعليمـات خاصـة :

عند ممارستك للتمارين فى هذا الفصل (فكر ثم انظر ثم افعل) حاول ان ترى وتحس الحركات التى تقوم بها حيث سيساعد هذا فى خلق الاتصال

بين العقل والعضلات الغير مستعملة وستبدو بعض الحركات فى اول الامر مستحيلة التنفيذ ولكن مع الممارسة المستمرة ينمو التحكم شيئا فشيئا . ويجب لفت نظر الزوجات الى ان انقباضات المهبل لها اهمية حيوية للقيام بالعمل الجنسى بطريقة مرضية ومن المستحسن قدر المستطاع ان يتم هذا الانقباض اثناء دفع الحوض .

وفى معظم الحالات سيكون من السهل تنفيذ هذا الانقباض المهبلى فى بداية أو نهاية حركة دفع الحوض ولكن يمكن القيام به ايضا خلال المدى الكامل لحركة دفع الحوض .

كما يبذل الازواج اقصى جهدهم لرفع القضيب وذلك بانقباض العضلات وذلك فى نهاية حركة دفع الحوض للأمام . حتى لو كانت الحركة بسيطة فان النبضات الناتجة من الانقباض والارتخاء لعضلات القضيب ستثير اعضاء التذف والتى تسبب النشوة الجنسية لكثير من الزوجات ويعتقد الكثير ان الانقباضات العضلية للقضيب اثناء النشوة تولد تفاعل لدى الزوجة ينتج من خلال احساسات اللمس داخل المهبل .

فى حين يعتقد البعض الآخر أن للأسباب النفسية دور الريادة حيث تشعر الزوجة بالنجاح لجلب النشوة الجنسية لزوجها مما يحررها من أى احباطات . ومهما كان السبب فان النتيجة واحدة وهى اشباع جنسى كامل لكل من الشريكين .

التحكم الكامل للحوض :

التمارين التالية صممت لتعطيك بصفة خاصة أكثر تحكم ممكن لمنطقة الحوض بالكامل . كما تعطيك التكيف العصبى — العضلى والذى تحتاجه لتحرك منطقة اعضائك الجنسية للخلف وللأمام وللجنب ولأعلى ولأسفل وفى اتجاه عقرب الساعة وضد اتجاه عقرب الساعة أو كل الحركات مجتمعة .

وهذه التمارين صممت لتعطيك اقصى تحكم لمنطقة الحوض بغض النظر عن وضع الجسم حتى تستطيع ان تحرك هذه المنطقة بعدة طرق مختلفة وفى اوضاع عديدة مختلفة .

ومع قدر معقول من الممارسة ستستطيع ان تقوم بعمل اى حركـــة او مجموعة حركات ترغبها بسرعات مختلفة من البطيئة جدا الى السريعة جدا وبدرجات مختلفة القوة من البسيطة الى العنيفة ولازمـــان مختلفـــة الطول .

ونحن لا نبالغ من القيمة الكبيرة للتحكم فى حركة الحوض لاتمام العمل الجنسى بطريقة مرضية بالنسبة للطرفين فلا يوجد أى حركة اخرى لها صفة الغريزة بغض النظر عن وضع اى من الطرفين ولا يوجد اى حركة اخرى لها نفس المساهمة فى اثارة المراة سواء عن طريق الشــفرتين او البظر أو المهبل . كذلك فلا يوجد منافس لحركة الحوض فى المساهمـــة فى التمتع النفسى والبدنى للرجل وهى بذلك تساعد فى تحقيق السرور الجنسى والنشوة لكل من الطرفين حتى ولو لم تقم بأى تمارين اخرى من الموصوفة فى هذا الكتاب الا هذه التمارين فسوف تتحسن مقدرتك الجنسية لدرجة كبيرة .

التمارين الحركية تأتى أولا :

كل تمرين مشروح فى هذا الفصل هو تمرين حركى لأن الحركة مهمة فى دفع الحوض ومن المهم ان تقوم بالحركة كاملة لكل تمرين حيث تبدأ من أقصى طرف الحركة الى اقصى الطرف الآخر محاولا دائما ان تزيد من مدى الحركة . وكل تمرين فى هذا الفصل يجب ان ينفذ بحركة أولا ثم ينفذ بعـــد ذلك مرة أخرى بدون حركة وعند القيام بالتمرين بطريقة ساكنة يجب ان تتاكـــد انك تذهب الى اقصى ما تستطيع فى احـــد اتجاهـــى الحركة ثـــم تحتفظ بهذا الوضع لمـــدة ١٠ عدات (٦ ثـــوان) ثم تذهب الى اقصـــى الاتجاه الآخر وتحتفظ بالحركة لمدة ١٠ عدات اخرى .

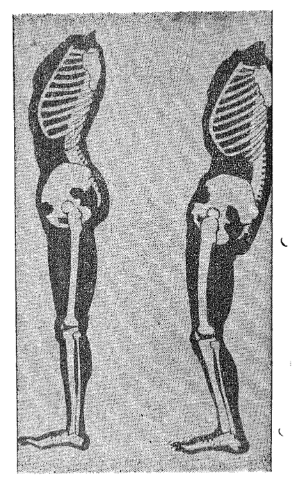
*** تمارين لتنمية التحكم فى الحوض :**

(أ) الحركة للأمام ولأعلى — لأسفل وللخلف :

بالرغم من انه يوجد عدد من اوضـــاع الجسم المختلفـــة فى هـــذه المجموعة الا ان حركات الحوض واحدة فى كل الحـــالات لأعلى وللأمـــام ولأسفل وللخلف وهذه الحركات لها أهمية خاصة للزوجة حيث تمكنها من تعريض البظر الى اقصى اثارة مما يسبب لهـــا الاشباع الجنسى كما انهـــا تستطيع ان تمارس تحكم كبير فى العمل الجنسى خلال هذه الحركات حتى ولو كان شريكها قليل الخبرة .

ومن الواضح انه لو كان للزوج تحكما أيضا على حركة الحوض ونظم الاثنان حركة حوضهما سوف يستطيعان الحصول على اقصى درجة من الاثـــارة والاشباع الجنسى .

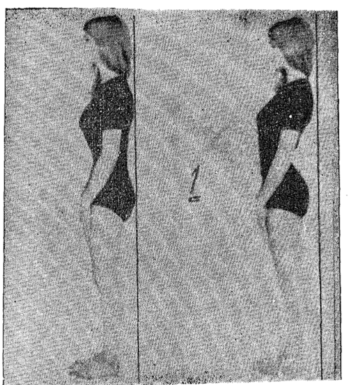
ولتحصل على الحركة المثلى المطلوبة من هذه المجموعة من التمارين تخيل ان الحوض يدور حول محور يمتد خلال منتصف الجسم بين عظـــام مفصلى الوركين ثم ادفع بالحوض فى حركة دائرية حول هذا المحور أولا الى الامام ولأعـــلى ثم لأســـفل وللخلف وفى حـــركة الحـــوض للأمـــام



ولأعلى ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للأمام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع فى نفس الوقت الذى تقوم بشفط البطن تزيد من مقدار الحركة .

(دفع الحوض)

وأثنـــاء الحركة للخلف ولأسفل ادفع بالجزء الخلفى من الجزع الى الخلف ولأسفل فى نفس الوقت جوف الظهر لتزيد من الحركة وأفضل طريقة لتتعلم حركة دفـــع الحوض المهمة لأعلى ولأسفل ودورانه ، هـــو ان تقوم بهذه الحركات والظهر مستندا على الحائط كما سيأتى وعندما تسيطر عـــلى حركة الحوض فى وضع الوقوف والظهر الى الحائط تستطيع ان تطبق نفس الشىء فى باقى تمارين المجموعة .

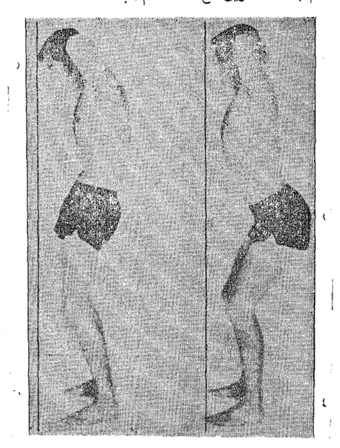


الوقوف معتـــدلا مع الظهر ضد الحائط :

قف معتدلا والاقدام معا مع ضغط الكعبين والارداف ومؤخرة الرأس ضد الحائط . اشدد (اضغط) المعدة والبطن وادفـــع بمنطقة اعضــــاءك الجنسية للامام وللأعلى حرك الارداف لأسفل على الحائط محاولا الضغط بمؤخرة الظهر على الحائط **بحيث تكون** حركة ميل الحوض للامـــام ولأعـــلى بالطريقة الصحيحة . ولعكس هذه الحركة اجعل الظهر مجوفا وحـــــرك الارداف لأعلى الحائط الى اقصى ما تستطيع حيث يعطيك هذا حركة الحوض

لأسفل وللخلف بالطريقة الصحيحة . قم بعمل حركة التمرين بالتبادل من ناحية الى اخرى محاولا فى كل مرة الحصول على اقصى مدى للحركة . ابدأ الحركة ببطء ثـــم اسرع بها تدريجيا . قم بعمل مجموعتين مـــن ٤ أو ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة ثم زد تدريجيا من عدد التكـــرارات فى المرات التالية حتى تستطيع عمل ٥٠ أو أكثر فى كل مرة .

تنـــويع : قم بعمل التمرين مع الاقـــدام متباعـــدة .



الوقوف معتدلا مع مقدمة الجسم (البطن) ضد الحائط :

قف معتدلا مع الاقدام معا واضغط بأصابع القدم والصدر على الحائط ادفـــع منطقة اعضاءك الجنسية لأعلى على الحائط الى اقصى ما تستطيع ثـــم لأسفل ايضا الى اقصى مسافة ممكنة .

استمر فى الحركة بالتبادل من اقصى طرف للحركة الى اقصى الطرف الآخـــر محاولا زيادة مدة الحركة .

والحركة فى هذا التمرين هى نفسها فى التمرين السابق مع فـــارق انها فى اتجاه الحائط وليس بعيدا عنـــه . قم بعمل مجموعتين مع راحـــة قصيرة بينهما زد تدريجيا من عدد التكرارات فى كل مجموعـــة فى المـــرات المتتالية .

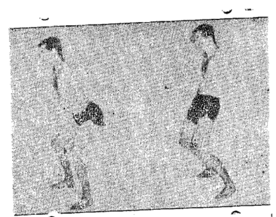
تنـــويع : تستطيع القيام بنفس التمرين مع الاقدام متباعدة .



الوقوف معتدلا بعيداً عن الحائـــط :

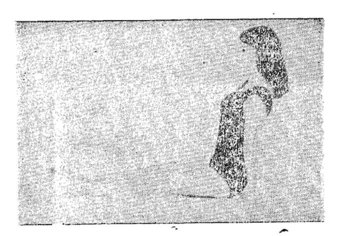
قف معتدلا والارجل معا بعيدا عن الحائط كرر متبعا كل التعليمات فى التمارين السابقـــة .

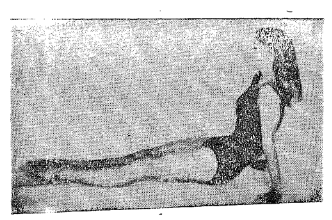
تنويـــع : قم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



* **نصف القرفصاء مع الارجل متباعـــدة :**

قف معتدلا مع الاقدام متباعدة . اخفض الجسم حتى يأخذ وضع نصف القرفصاء . محتفظا بهذا الوضع قم بعمل تمارين دفع وميل ودوران الحوض كما هو موضح فى التمرين الأول .





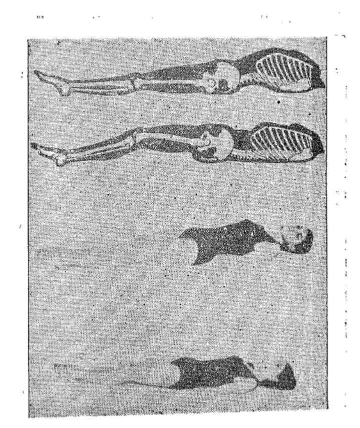
* **الجلوس مع وضع الايدى على الارض :**

اجلس على الارض افراد الارجل امامك واسترخ براحتى اليدين على الارض خلف الارداف مباشرة قم بعمـــل تمارين الحركـــة للحوض حســـب التعليمات فى التمرين الاول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع الارجل متباعدة .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع الركبة مثنية والاقدام على الارض .

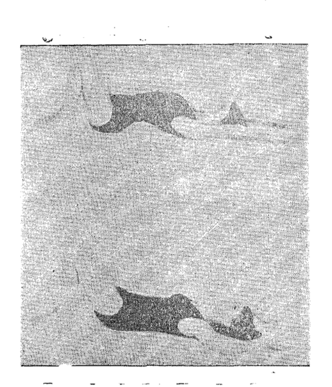
(دفع الحوض)



*** الرقود على الظهر مع فرد الركبتين :**

ارقد على الظهر فوق الارض بحيث تكون الارجل مضمومة معـــا والركبتان مستقيمتان والذراعان بجوار الجسم وكفتى وراحتى اليدين على الارض قم بعمل حركات الحوض كما سبق فى التمرين الأول .

تنويع : قم بعمل التمرين مع الارجل متبـــاعدة .

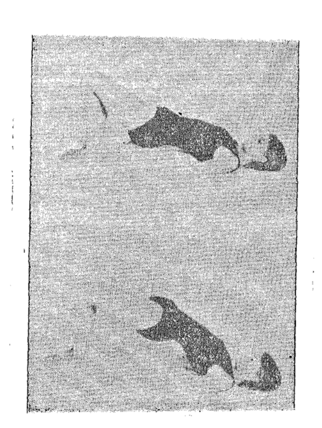


* الرقود على الظهر مع ثنـــى الركبتين :

ارقد على الظهر واثن الركبتين معا مع وضع القدمين عـــلى الارض والاذرع فوق الرأس والكفين لأعلى .

قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الأول .

تنويـــع : قم بعمل نفس التمرين فى حالة تباعد القدمين .

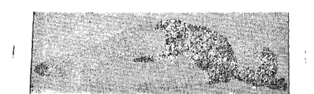


*** الرقود على الارض مع ثنى الركبتين ورفع الارداف فوق الارض :**

ارقد على الظهر وائن الركبتين معا مع وضع القدمين على الارض أرفع الارداف فوق الارض واحتفظ بها مرفوعتين خلال التمرين .

ضع الذراعين بجوار الجسم مع الكفين على الأرض قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الاول .

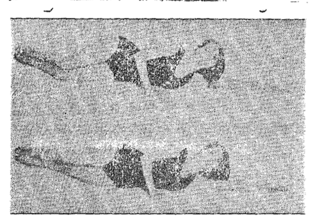
تنويع : قم بعمل نفس التمرين فى حالة تباعـد القدمين .



* **الرقود على الظهر مع تقويس الجسم :**

ارقد على الظهر مع ضم القدمين ووضع الأزرع بجوار الجسم والكفين على الأرض مـــع الاحتفـــاظ بالكتفين والرأس والاذرع واليدين والكعـــبين ملامسين الارض . قوس الجسم بقوة حتى لا تلامس الارداف وبقية الجسم الأرض . قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الأول وانت محتفظ بهـــذا الوضع .

تنويـــع : قم بعمل نفس التمرين فى حالة تباعد الاقـــدام .

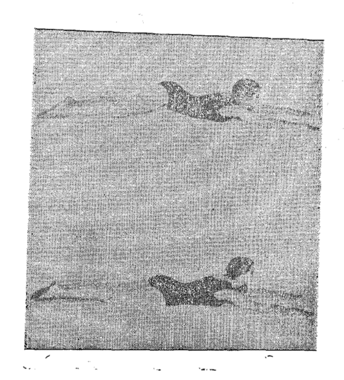


* **الرقود على الجنب مع فرد الركبتين :**

ارقد على الجانب الايسر مع فرد الارجل والجسم ، استند باليدين على الارض امام الصدر لتحتفظ بتوازنك محتفظا بهذا الوضع . قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الأول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين اثناء ثنى الركبتين .

تنويع : قم بعمل التمرينين السابقين مع الرقود على الجانب الأيمن .

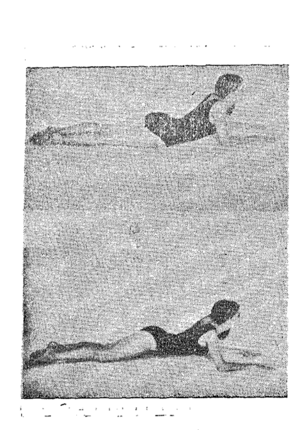


* الرقود على البطن مع فــرد الذراعين :

ارقد على البطن بحيث يقابل الوجــه الارض والارجل ممددة معــا والذراعان مفرودان امام الرأس والكفان على الارض .

قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الأول .

تنويــع : قم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



❋ الرقود على البطن مع الارتكاز بوزن الجسم على الذراعين :

ارقد على البطن والساقان مفرودتان معا . اثن مفصلى الكوعين واستند بالذراعين وراحتى اليدين على الارض تحت الصدر . ارفع الجزء الأعلى من الجسم حتى لا يلامس الصدر الارض .

قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الأول .

تنويـــع : قم بعمل نفس التمرين فى حالة تباعد الارجل .

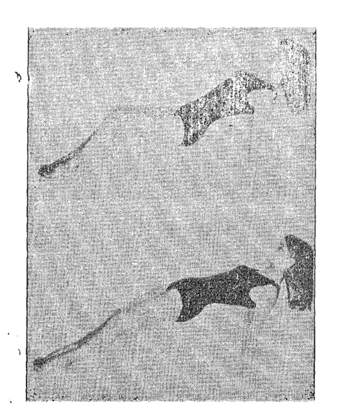
(دفع الحوض)



* الارتكاز مع الميـل للأمـام (انبطاح مائل) :

ارقد على البطن والارجل معا . محتفظا بالجسم مشدودا ضع اليدين على الارض بجوار الصدر اشدد الجسم وارفعه لأعلى حتى يصبح الذراعان مفرودين . فقط اصابع الارجل وكفتى اليدين هما اللذان يلامسان الارض (وضع الانبطاح المائل) المعروف . ومحتفظا بهذا الوضع (الارتـكاز مع الميل للأمـام) قم بعمل تمارين الحوض كما سبق فى التمرين الاول .

تنويع : قم بعمل التمرين فى حالة تباعد الارجل .

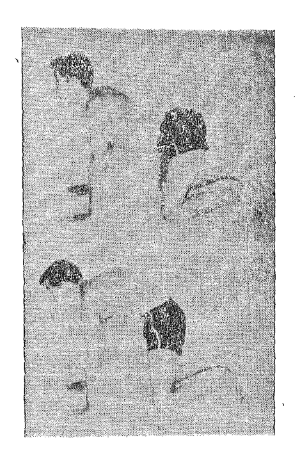


* الارتكاز مع الميل للخلف (انبطاح مائل معكوس) :

اجلس على الارض مع ضم الارجل معا . ضع اليدين على الارض خلف الارداف . ارفع الارداف لأعلى فوق الارض ومل بالراس للخلف بحيث يكون الجسم مشدودا ومرتكزا على الكعبين واليدين فقط . احتفظ بهذا الوضع وقم بعمل تمارين الحوض كما شرح فى التمرين الاول .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع الارجل فى وضع متباعد .

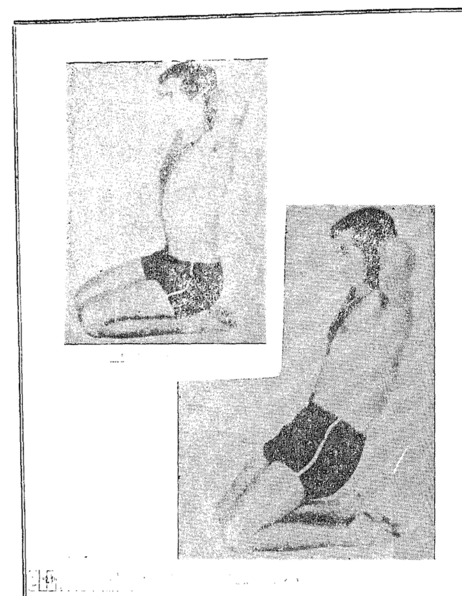
(دفع الحوض)



*** الارتكاز على الركبتين مع الميل للأمام :**

استند بالركبتين على الارض . انحن للأمام ثم ضع اليدين على الارض حركها للامام حوالى ٢٥ سم حتى يكون الجزء العلوى من الجسم مائلا للأمام . محتفظا بهذا الوضع قم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه فى التمرين الأول .

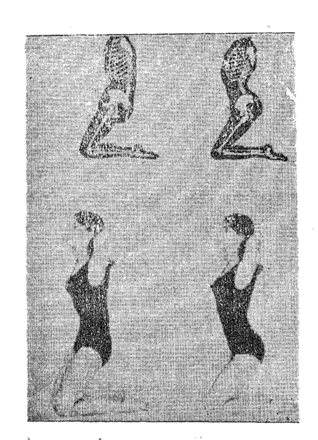
تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



* **الجلوس على ظهر الارجل (جلوس الحثو) :**

استند بالركبتين على الارض اجلس على ظهر الارجل بحيث تلامس الارداف الكعبين واليدين متشابكتين خلف الرأس . محتفظا بهذا الوضع قم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحها فى التمرين الأول .

(دفع الحوض)



*** الارتـــكاز على الركبتين مع فـــرد الجـــزع :**

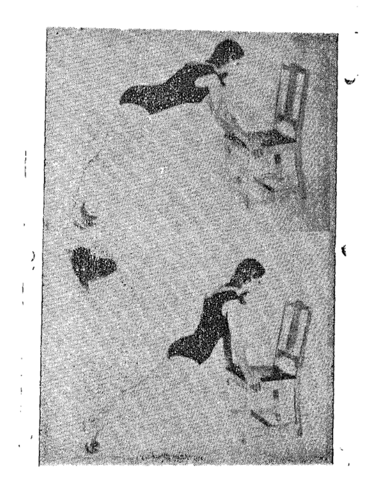
استند على الركبتين واحتفظ بالجزع فى وضع مفرود . قـــم بعمل تمارين الحوض وانت فى هذا الوضع كما سبق شرحه فى التمرين الاول .



* الجلوس على حافـــة الكرسى :

اجلس على حافة كرسى . مل للخلف بالايدى حتى تمســـك بجانبى الكرسى . وأنت فى هذا الوضع قم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه فى التمرين الأول .

(دفع الحوض)



* الارتكاز بالايدى على كرسى مع الميل للأمـــام :

قف على بعد حوالى ١ متر وفى مواجه كرسى انحنى للامام واســـتند بالايدى على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وقم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحـــه فى التمرين الأول .



※الارتكاز بالايدى على كرسى مع الميل للخلف :

قف على بعد ٦٠ سم تقريبا من كرسى بحيث يكون الظهر فى مواجهة الكرسى . انحن للخلف واستند بالايدى على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وقم بعمل تمارين الحوض كما سبق شرحه فى التمرين الأول .

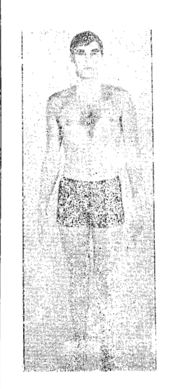
(دفع الحوض)

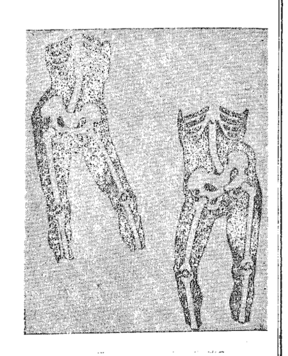
(ب) الحركة من جانب الى آخــر :

وضع الجسم خلال تمارين هذا الجزء هو نفس الوضع فى تماريــن الجزء (أ) فقط الحركات تختلف ولهذا فنفس التعليمات الاساسية واحدة . وبعبارة اخرى فانك تأخذ نفس وضع الجسم كما فى الجزأ (أ) ولكن بدلا من دفــع الحوض للامام وللخلف فان الحركة تكون بصفة خاصة من جانب الى آخر حيث تدفع بعظام الحوض الى اليسار ثم الى اليمين بدءا من اقصى طرف الى اقصى الطرف الآخر . وبقدر استطاعتك يجب ان تبقى ارجلك والجزء العلوى من الجسم وضع ثابت خلال حركة الحوض من جانب الى آخــر .

ولتحصل على الحركة الصحيحة المطلوبة لتمارين هذه المجموعة تخيــل كما لو كنت واقفا بين عمودين على الجانبين بحيث تكون المسافة بين الأرداف والعمود فى كل جانب حوالى ١٥ سم محتفظا بالارجل والجزء العلوى من الجسم فى وضع ثابت بقدر المستطاع ادفع بالورك (الردف الايمــن) الى العمود الايمن ثم بالورك الايسر الى العمود الأيسر نفس الحركة تستطيع ان تنفذها وانت واقف خلال مدخل باب حيث تدفع مفصلى الوركين من ناحية الى اخرى محاولا لمس خشب حلق الباب فى كل ناحية وهذه الحركة تنفــذ سواء كنت جالسا أو واقفــا أو مرتكزا على الركبتين او مائلا فى اى وضع .

وحركة دفع الحوض من ناحية الى اخرى — وان كانت اقل اهمية من الحركة للامام وللخلف — الا انها تستعمل بدرجة اقل سواء عند الرجل أو عند المرأة ولذلك فان العضلات المعنية بهذه الحركة غالبا ما تكون ضعيفة واهمية حركة الحوض الجانبية هذه لا تكمن فى انها تعطى العمل الجنسى تغيرا أكثر فقط ولكنها ايضا تساهم الى درجة كبيرة فى مرونة منطقة الحوض والتحكم فى حركاته مرة اخرى ابدأ بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات تزداد تدريجيا حتى تستطيع عمل ٥٠ مرة فى كل حالة .





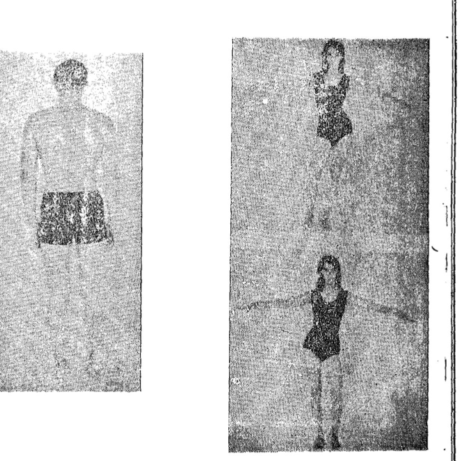
* **الوقوف معتدلا والظهر مواجهة الحائط :**

قف معتدلا والقدمين فى وضع عادى والكعبين والارداف وظهر الرأس ملامسين لحائط . حرك الارداف الى اليمين ثم الى اليسار تخيل كما لو كنت واقفا عمودين محاولا لمسهما بالأرداف بالتبادل — قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات فى أول الامر بينهما فترة راحة . زد تدريجيا عدد التكرارات فى المرات التالية حتى تستطيع عمل ٥٠ مرة او اكثر .

اتبع نفس النظام للتمارين السابقة فى هذا الفصل .

تنويـــع : قم بعمل نفس التمرين والاقدام فى وضع متباعد .

(الحركة الجانبية)

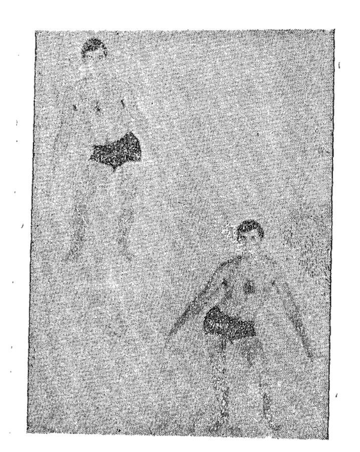


* **الوقوف معتدلا فى مواجهة الحائط :**

يتم تنفيذ هذا التمرين مثل السابق تماما مع فرق واحد وهو مواجهة الحائط .

*** نصف قرفصاء والقدمان متباعدتان :**

قف معتدلا والقدمان متباعدتان . خذ وضع نصف قرفصاء لاسفل احتفظ بهذا الوضع وذلك اثناء حركة الارداف لليسار واليمين كما فى التمرين السابق .



*** الوقوف معتدلا بعيدا عن الحائط :**

يتم تنفيذ هذا التمرين مثل التمرين السابق مع فرق واحد وهو الوقوف بعيدا عن الحائط .

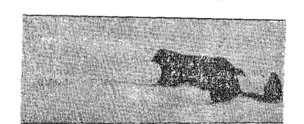


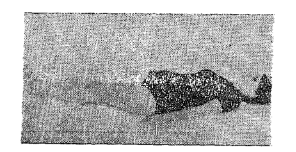


*** الجلوس مع وضع الايدى على الارض (جلوس طويل) :**

اجلسى على الارض مع فرد الارجل للامام والأيدى على الارض بجوار الارداف . حركى الارداف الى اليمين واليسار بالتبادل .

تنويـــع : قومى بعمل نفس التمرين والارجل فى وضع متباعد .

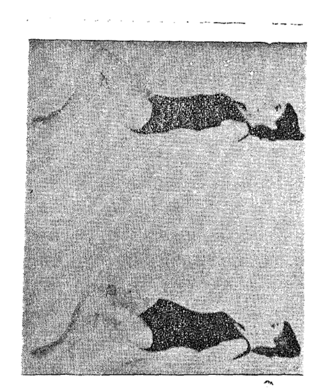




*** الرقود على الظهر مع فرد الركبتين :**

ارقد على الظهر مع ضم الأرجل ، والركبتان مفرودتان والايدى بجوار الجسم . حرك الارداف الى اليسار واليمين بالتبادل .

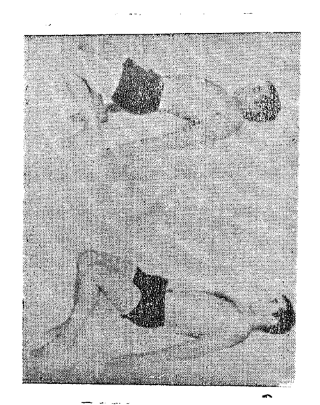
تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل فى وضع متباعد .



*** الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين :**

ارقد على الظهر مع ثنى الركبتين وضمهما معـــا والاقدام على الارض والذراعان بجوار الجسم . حرك الارداف الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والاقدام فى وضع متباعد .

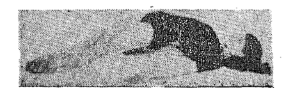


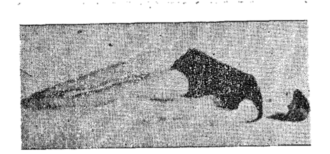
※ الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين ورفع الأرداف (العقدة) :

ارقد على ظهرك بحيث يكون الجسم مستويا على الارض ثم قم على ظهرك بحيث تكون الركبتان مثنيتين معا والاقدام مستريحة على الارض والذراعان بجوار الجسم . ارفع الارداف من على الارض واحتفظ بهما مرفوعتين خلال التمرين . ادفع الردفين الى اليمين ثم الى اليسار بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والاقدام فى حالة تباعد .

(الحركة الجانبية)





❋ الرقود على الظهر مع تقويس الجسم :

ارقد على الظهر بحيث تكون الأرجل مضمومة معا والذراعان ممتدة بجوار الجسم . احتفظ بالرأس والاكتفاف والذراعين واكعب الارجل ملامسة للارض ثم قوس بشدة بحيث لا تلامس الارداف وبقية الجسم الارض . احتفظ بهذا الوضع وذلك اثناء دفع مفصلى الوركين الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والأرجل فى وضع متباعد .



* **الرقود على الجنب مع فرد الركبتين :**

ارقد على الجانب الايمن بحيث تكون الارجل والجسم مفرودة استند باليد اليمنى على الارض امام الصدر حتى تحتفظ بتوازنك احتفظ بهذا الرضع وأدفع بالحوض لأعلى الى اليمين ثم اخفضه مرة اخرى . استمر فى هـــذه الحركة كما سبق فى التمارين السابقة قم بعمل نفس التمرين وذلك اثنـــاء رقودك على الجانب الايسر .

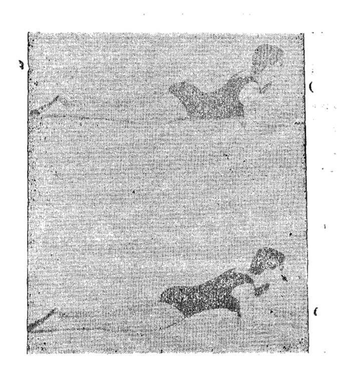
تنويع : قم بعمل نفس التمرين مع ثنى الركبتين .



* **الرقود على البطن مع فــرد الذراعين :**

ارقد على بطنك بحيث تكون الارجل معا والذراعان مفرودتان امام الرأس وكفا اليدين على الارض . ادفــع الردفين الى اليســـار واليمـــين بالتبادل .

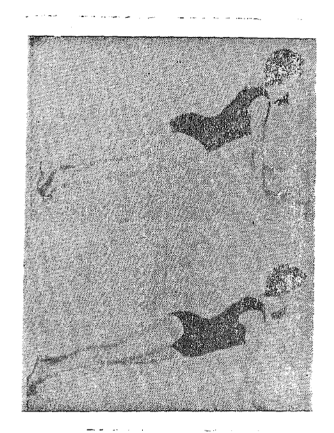
تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .



*** الرقود على البطن مع الارتكاز على الساعدين :**

ارقد على بطنك بحيث تواجه وجه الارض . اثن مفصلى الكوعين وضع الساعدين وكفى اليدين على الارض بجوار الصدر . ارفع الجزء العلوى من الجسم بحيث لا يلامس الصدر الارض ادفع بمفصلى الوركين الى اليمين واليسار بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل فى وضع متباعد .



* **وضع الميل للامـــام (انبطاح مائل) :**

ارقد على الارض بحيث يكون الوجه فى مواجهة الرض . ضـــع كفى اليدين على الارض بجوار الصدر . محتفظا بالجسم مشدودا افرد الذراعين وارفع الصدر من على الارض بحيث لا يلامس الارض الا الكفين واصابع الأرجل . وهذا الوضع (الانبطاح المائل) يستعمل كثيرا فى الدفع لأعـــلى احتفظ بهذا الوضع وادفع مفصلى الوركين الى اليسار واليمين بالتبادل .

تنويع : قم بعمل نفس التمرين والارجل فى وضع متباعد .

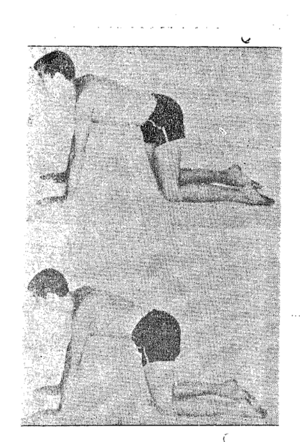
(الحركة الجانبية)



*** وضع الميل للخلف (انبطاح مائل معكوس) :**

اجلسى على الارض والارجل مضمومة معا . ضع الايدى على الارض خلف الأرداف ارفعى الارداف من على الارض لأعلى الى اقصى ما تستطيعين وميلى بالرأس والاكتفاف للخلف . اضغطى بهذا الوضع وادفعى الوركين لليمين واليسار بالتبادل .

تنويع : قومى بعمل نفس التمرين والارجل متباعدة .

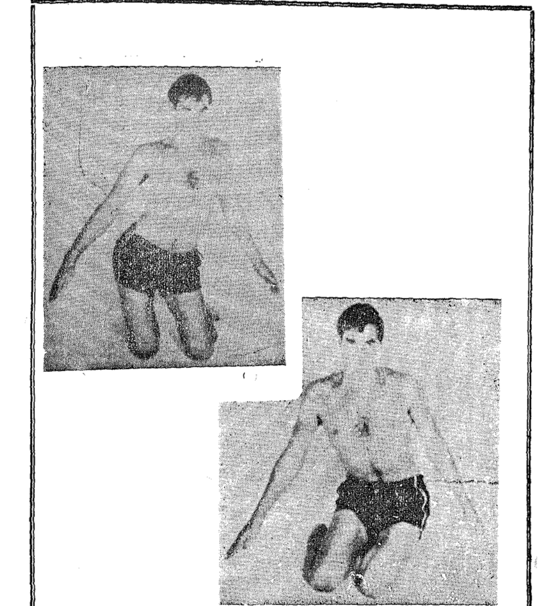


❋ الارتكاز على الركبتين مع الميل للأمام :

استند بالركبتين على الارض . انحن للامام واستند بكفى الايدى على الارض ثم حركهما للامام حوالى ٢٥ سم بحيث يكون الجزء العلوى من الجسم مائلا للامام وأنت محتفظ بهذا الوضع ادفع مفصلى الوركين لليمين واليسار بالتبــــادل .

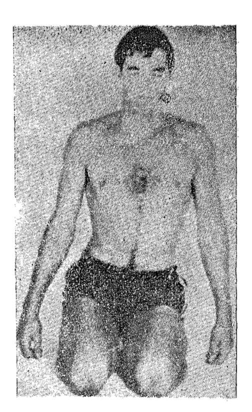
تنويع : قم بعمل نفس التمرين والأرجل فى وضع متباعد .

(الحركة الجانبية)



❋ الارتكاز على الركبتين والجزع فى وضع مستقيم :

استند على الارض بالركبتين واحتفظ بالجزع فى وضع مستقيم ادفـــع الردفين الى اليمين واليسار بالتبادل .



*** الجلوس على ظهر الارجل (جلوس الحثو) :**

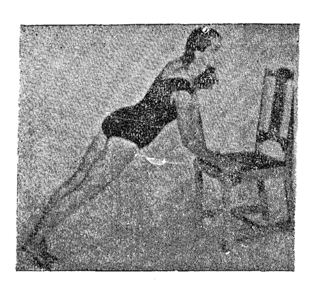
استند بالركبتين على الارض اجلس للخلف بحيث تلامس الارداف الكعبين وانت فى هذا الوضع ادفع الردفين الى اليمين واليسار بالتبادل .

(الحركة الجانبية)



*** الجلوس على حافـــة كرسى :**

اجلسى على حافة كرسى . ادفعى بالايدى الى الخلف حتى تمسكى بجانبى مقعد الكرسى وانت فى هذا الوضع ادفعى الردفين الى اليمين واليسار بالتبادل .



*** الميل للامام مع الارتكاز بالأيدى على الكرسى :**

قف على بعد حوالى ٦٠ سم من كرسى ومواجه له مل للأمام واستند بالايدى على الكرسى . احتفظ بهذا الوضع وادفع بالردفين لليمين واليسار بالتبادل .

(الحركة الجانبية)



*** الميل للخلف مع الارتكاز بالايدى على كرسى :**

قف على بعد حوالى ٦٠ سم من كرسى وظهرك فى مواجهته مل للخلف واستند بالايدى على الكرسى . احتفظ بهذا الوضع وادفع مفصلى الردفين الى اليمين واليسار بالتبادل .



*** ملحوظة خاصة بالجزءين أ / ب :**

بعد عمل جميع التمارين فى أ / ب كل علـى حده كما سبق وصـفه تستطيع ان تجمع بين الحركات فى كل من الوضعين .

فمثلا عند قيامك بعملك التمرين الأول فى هذا الفصل قم بعمل مجموعتين من التكرارات اثناء الحركة من الامام وللخلف . قم بعمل مجموعتين من التكرارات وذلك خلال الحركة من جانب الى آخر . ثم قم بعمل التمرين الثانى بنفس الطريقة اثناء الحركة من الامام للخلف ثم مع الحركة من جانب الى آخـر .

وبهذا تجمع بين الحركات والاعمال للجزء (أ) و (ب) .

(الحركة الجانبية)

جـ : الحركة فى اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة :

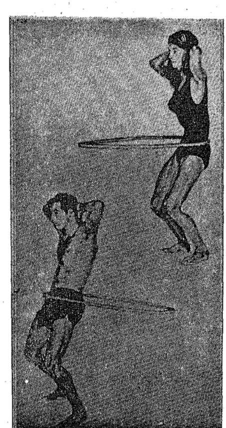
اوضاع الجسم فى هذا الجزء هى نفسها فى الجزء (أ ، ب) الموصوفة سابقا . الحركة فقط تختلف . ولهذا تبقى التعليمات الاساسية ثابتة وبمعنى آخر فانك تتخذ نفس اوضاع الجسم الموصوفة فى الجزء (أ،ب) ولكن بدلا من دفع الحوض للأمام وللخلف كما فى (أ) ومن جانب الى آخر كما فى (ب) فانك تدفع بالحوض أولا فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس اتجاه عقرب الساعة .

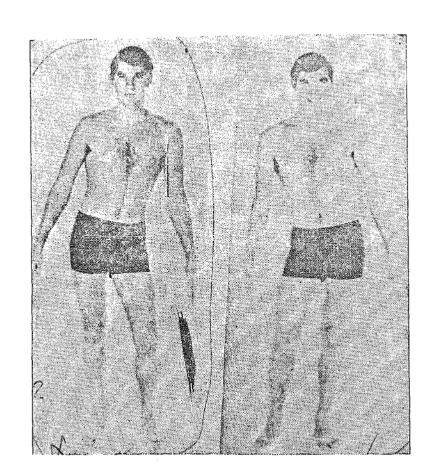
ولتقوم بالحركة فى اتجاه عقرب الساعة ادفع بمفصلى الوركين الى اليسار ثم الى الامام ثم الى اليمين ثم للخلف ثم لليسار مرة اخرى متخذا دائرة كاملة فى اتجاه عقارب الساعة ولتقوم بالحركة فى اتجاه عقارب الساعة قم بعكس العمل السابق حيث تدفع بمفصلى الوركين الى اليمين ثم للامام ثم لليسار ثم للخلف ثم لليمين مرة اخرى .

والحركة الدائرية لمنطقة اعضائك الجنسية تشبه تماما حركة طوق حول الوسط فعندما تقوم بعمل التمارين التالية تخيل كما لو كانت تحاول فعلا تحريك طوق حول وسط جسمك بطريقة دائرية فى الاول فى اتجاه عقرب الساعة ثم بعد ذلك فى اتجاه ضد عقرب الساعة .

وهذه الحركة يمكن ان تساهم الى درجة كبيرة فى الضغط الناشىء خلال العملية الجنسية فيساهم فى زيادة السرور لكل من الشريكين . وهى مهمة بصفة خاصة للزوجة التى تصل بصعوبة الى النشوة الجنسية .

ولتنفيذ التمارين التالية قم بعمل مجموعة من ٤ أو ٥ تكرارات فى اتجاه عقرب الساعة ثم بعد راحة قصيرة تقوم بعمل مجموعة اخرى من ٤ أو ٥ تكرارات فى عكس اتجاه عقرب الساعة ويطبق هذا النظام لكل من التمارين الموصوفة زد تدريجيا من عدد التكرارات فى المرات التالية للتمارين فى كل من المجموعتين حتى تقوم بعمل ٥٠ أو اكثر تكراره فى كل مجموعة .

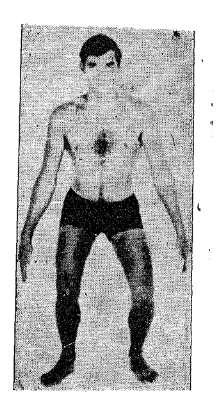




*** الوقوف معتدلا بعيدا عن الحائط :**

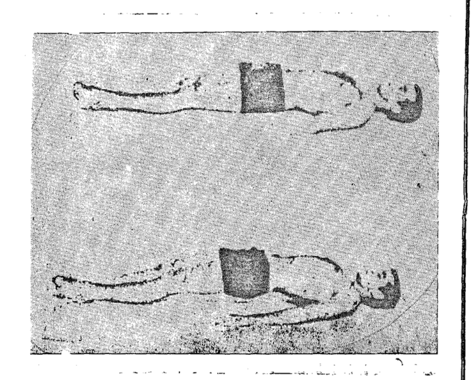
قف معتدلا والاقدام متباعدة قليلا ثم حرك منطقة الحوض فى اتجـــاه عقرب الساعة ٤ أو ٥ مرات متتالية اعكس الحركة فى عكس اتجاه عقرب الساعة ٤ أو ٥ مرات .

(الحركة الدائرية)



※ نصف القرفصاء مع تباعد الاقدام :

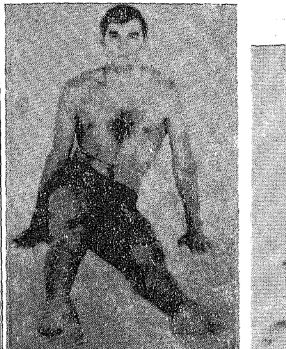
قف معتدلا مع وضع الاقدام متباعدة ومتخذا وضع نصف قرفصاء حرك منطقة الحوض فى اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة متبعا نفس التعليمات فى التمرين السابق الاول .

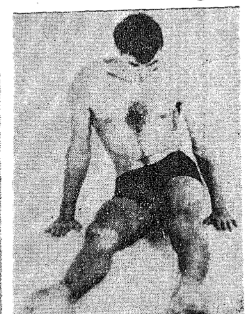


* **الرقود على الظهر مع فرد الركبتين :**

ارقد على الظهر مع ضم الارجل معا وفرد الركبتين والذراعين بجوار الجسم . حرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس اتجاه الساعة .

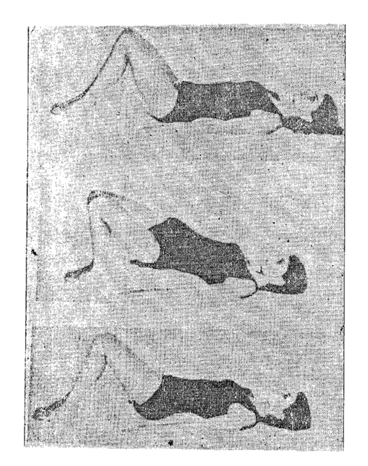
(الحركة الدائرية)





＊ الجلوس مع تباعد الاقدام :

اجلس على الارض والارجل ممتدة للامام ومتباعدة ضع الايدى على الارض بجوار الارداف . حرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس الاتجاه .

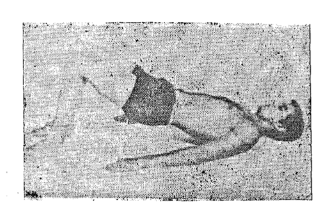


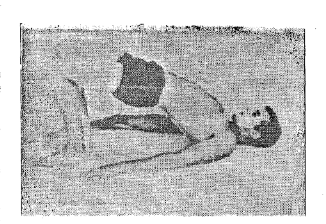
*** الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين :**

ارقد على الظهر والركبتان مضمومتان ومثنيتان والاقدام على الارض والذراعان بجوار الجسم .

حرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس اتجاه عقرب الساعة .

(الحركة الدائرية)

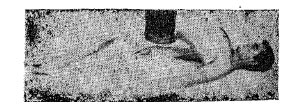


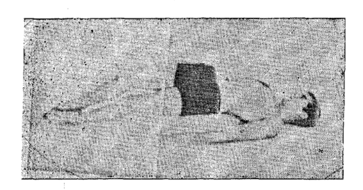


الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين ورفع الارداف :

ارقد على الظهر مع ثنى الركبتين والاقدام على الارض فى وضع متباعد والذراعان بجوار الجسم .

ارفع الارداف من على الارض واضغط بهما مرفوعتين خلال التمرين . حرك منطقة الحوض فى اتجاه عكس اتجاه عقرب الساعة .

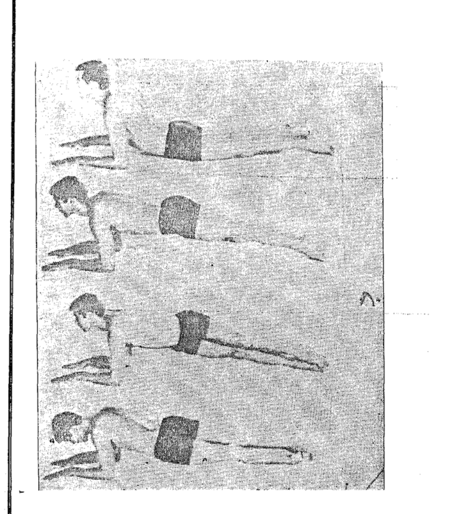




※ الرقود على الظهر مع تقويس الجسم :

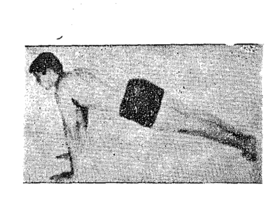
ارقد على الظهر والارجل فى وضع متباعد والذراعان بجوار الجسم . محتفظا بالراس والاكتاف والذراعين والكعبين على الارض قوس الجسم بشده حتى ترتفع الارداف وبقية الجسم من على الارض . احتفظ بهـذا الوضـع وحرك منطقة الحوض فى اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة .

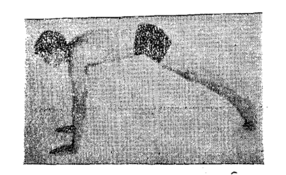
(الحركة الدائرية)



*** الرقود على البطن مع الارتكاز على الساعدين :**

ارقد على البطن بحيث تكون الارجل متباعدة قليلا . اثن مفصلى الكوعين وضع الساعدين وكفتى اليدين على الارض بجوار الصدر ارفع الجزء الأعلى من الجسم بحيث لا يلامس الصدر الارض حرك منطقة الحوض فى اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة وانت فى هذا الوضع .

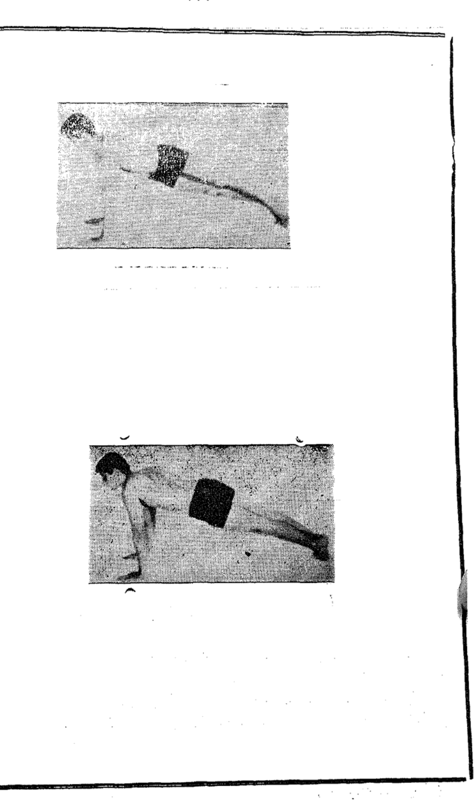


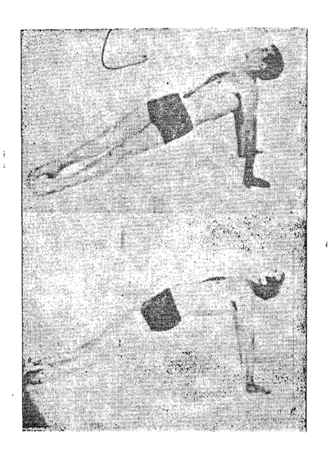


* وضع الميل للامام (الانبطاح المائل) :

ارقد على البطن والارجل متباعدة قليلا ضع كفتى اليدين على الارض بجوار الصدر . واحتفظ بالجسم مشدودا افرد الذراعين وارفع الصدر من على الارض فقط اصابع الارجل وراحتا اليدين هما اللذان يجب ان يلامسا الارض احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس الاتجاه .

(الحركة الدائرية)

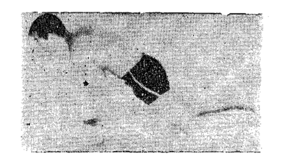


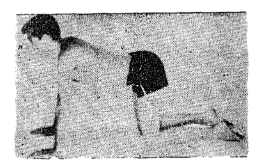


*** وضع الميل للخلف (انبطاح مائل معكوس) :**

اجلس على الارض مع وضع الارجل متباعدة قليلا . ضع الايدى على الارض خلف الارداف . ارفع الارداف من على الارض الى اقصى ما تستطيع ومل بالرأس والاكتاف للخلف . احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض فى اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة .

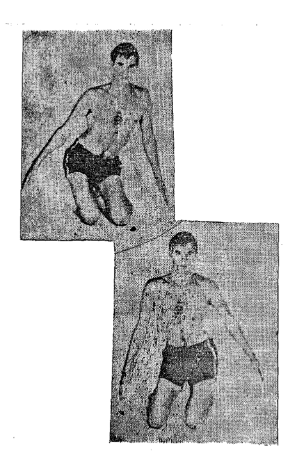
(الحركة الدائرية)





*** الميل للامـــام مع الارتكاز على الركبتين :**

استرح على الركبتين مل للامـــام وضع راحتى اليدين على الارض وحركهما للامـــام حوال ٢٥ سم بحيث يكون الجزء العلوى من الجسم مائلا للامـــام وأنت محتفظ بهذا الوضع حرك منطقة الحوض فى اتجاه عقـــرب الساعة ثم فى عكس الاتجاه .



* الارتكاز على الركبتين مع فــرد الجزع :

استرح على الركبتين واحتفظ بالجزع فى وضع رأسى مستقيم حــرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس الاتجاه .



٭ الميل للامام والارتكاز بالايدى على كرسى :

قف معتدلا ١ متر بعيدا عن كرسى ومواجه له مـــل للامام واســـتند بالايدى على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الساعة ثم فى عكس الاتجاه .



❋ الميل للخلف والارتكاز بالايدى على كرسى :

قف معتدلا حوالى ٦٠ سم بعيدا عن كرسى ومواجها له بالظهر مـــل للخلف واضعا الايدى على الكرسى .

احتفظ بهذا الوضع وحرك منطقة الحوض فى اتجاه عقرب الســاعة وعكس الاتجاه .

(د) حركة دوران مفصـــلى الوركين :

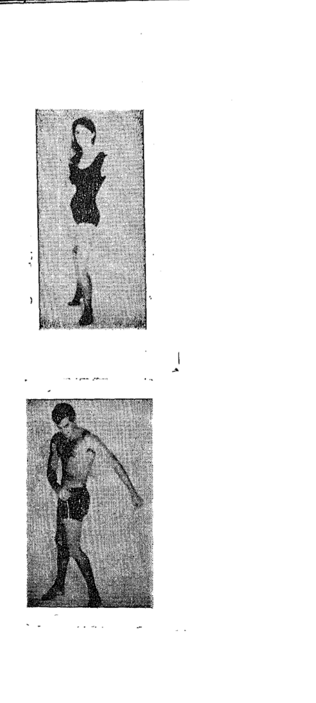
تشمل هذه التمارين على حركة لولبية حول محور رأس يمـــر خلال منتصف الجسم وفى كلمات اخرى تخيل ان عمودا يمر خلال منتصف الجسم من الراس حتى الاقدام ثم حاول تثبيت الاقدام والكتفين بقدر ما تستطيع فى حين تدفع بمفصلى الوركين لتتحرك حركة دائرية حول هذا المحور حيث تلفهما من اقصى اليمين الى اقصى اليسار الى اقصى حـــد ممكن وهذه الحركات شبيهه جدا بحركات رقص التوست فيما عدا ان الاقدام لا تتحرك .

*** حركة الدوران اللولبى اثناء الوقوف معتدلا :**

قف معتدلا مع وضع الاقدام متباعدة قليلا . لف مفصلى الوركين الى اقصى ما تستطيع ناحية اليمين ثم حركهما الى اليسار اقصى ما تستطيع كما سبق . احتفظ بالاقدام والكتفين مثبتين بقدر المستطاع وحـــرك منطقـــة الحوض ومفصلى الوركين كجزء واحد قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما زد تدريجيا من عدد التكرارات حتى تستطيع عمل ٥٠ تكرارا او اكثر .

ملحوظـــــــة :

لو كان لك رغبة تستطيع القيام بنفس الحركة الدائرية (اللولبية) مع اوضاع الجسم المختلفة والتى ذكرت فى المجموعتين (أ) .



(الحركة الدائرية)

زيادة المتعة الجنسية عن طريق عصر الاليـــة :

للتحكم فى عضلة (الالية) أهمية كبرى فى ممارسة الجنس اذ انــك تستطيع ان تحرك (منطقة الاعضـــاء الجنسية) مباشرة للامـــام وللخلف بانقباض وارتخاء هذه العضلات فقط .

ومع هذا فقليل من الناس لديه القدرة على التحكم فى هذه العضلة الى حـــد قليل ولهذا فان راقص الباليه يتعلم كيفية انقباض وارتخاء عضلات الالية وذلك بتطبيق عملى وهو ما يسمى العملة الفضية — وهى طريقة تغنى كثيرا عن التعليمات والصياح والكلام النظرى وهذه الطريقة باختصار تتم بوضع عملة فضية بين جزأى المقعدة من الخلف فيكون رد الفعل على راقص الباليه ان يضغط بعضلات الاليتين ، عليها ويدفع بمنطقة الاعضاء الجنسية للامام وذلك ليحافظ على وضع العملة الفضية ليس هذا فقط بل يطلب منه تنفيذ حركات الباليه المختلفة وهو فى هذا الوضع .

والغرض من هذا كله هو التحكم ، ونحن ننشد التحكم ولكن لأسباب اخرى بعيدة ومهمة لكى يستطيع الزوجين اثناء ممارسة الجنس من الحصول على اقصى درجة ممكنة من الاكتفاء الجنسى والمتعة .

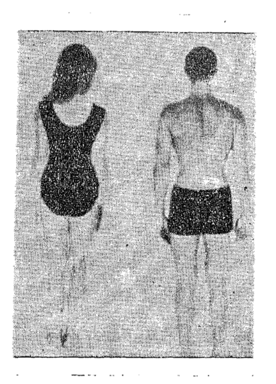
والتحكم فى عضلات الالية مهم لكل من الزوج والزوجة فاذا كان لأحدهما القدرة على هذا التحكم لكان هناك ضغط جميل فى منطقة الاعضاء الجنسية لكليهما وبالتحكم من ناحية الزوج ليس مهما لمتعته فقط ولكن ليست شعورا بالاكتفاء للزوجة وهذا فى حد ذاته يسبب رضا نفسى للزوج .

ايضا التحكم من ناحية الزوجة له نفس الاهمية ان لم يكن اكثر لانه يستطيع ان يمكنها من الحصول على (النشوة الجنسية) من مجرد الضغط الخارجى وذلك يتناسق حركة اعضائها الجنسية مـــع الاعضاء الجنسية للزوج فتحصل على أكبر ضغط ممكن لاعضائها الجنسية وهذا يعطيهـــا احساسا بالاثارة ويضمن لها شعورا بالاكتفاء الجنسى .

بالاضافة الى هذا فان مشاركتها الايجابية اثنـــاء ممارسة الجنس يعطيها احساسا بانها شريك حقيقى بكل ما تعنيه كلمة شريك ولهذا تأثيره

النفسى الكبير لانه من غير الممكن ان تشارك جسمانيا فى ممارسة الجنس من غير مشاركة ذهنية وعاطفية .

ولسوء حظ (الازواج والزوجات) فان كثيرا من الزوجات للتعلـيم الخاطىء أو لعدم التعليم يعتبرون شركاء سلبيون اثناء ممارسة الجنس وعدم المشاركة الحقيقية ـــ سواء الجسمانية أو العاطفية أو الذهنية ـــ تعتبر أهم الاسباب فى عدم التمتع بنشوة جنسية عارمـــة .



١/٧ عصر عضلة الاليـــة اثنـــاء الوقوف :

ويعتبر هذا ابسط انواع تمارين عضـــلة الالية قف معتدلا مع ضـــم الكعبين ثم اقبض الجزء الخلفى من الجسم وكذلك عضلات الاليتين الى حد العصر فى نفس الوقت ادفع بمنطقة الاعضاء الجنسية الى الامام . احتفظ بهذا الوضع لمدة سبع عدات ثـــم ارخ هذه العضلات . واذا وجدت اى صعوبة فى هذا التمرين تستطيع محاولة (طريقة الباليه) والتى شرحت من قبل مستخدما عملة فضية . كـــرر التمرين ٥ مرات ثم استرخ قليلا ثـــم كرره ٥ مرات اخرى . تأكد من انقباض العضلة الالية الكبرى الى حـــد (العصر) الى اقصى ما تستطيع ، ايضا ارخ هذه العضلات الى اقصى حد ممكـــــن .

زيادة المتعة الجنسية عن طريق عصر الالية :

ارشـــادات خاصة :

الى الزوجـــة : اثناء انقباض عضلات الحوض ضمى بشدة الارداف معا الى درجة العصر مع بذل مجهود كبير لانقباض عضلات المهبل ، حيث ان الانقباض والارتخاء المتبادل لهذه العضلات الداخلية ستمكنك من الحصول على (نشوة جنسية مهبلية كبيرة) أثناء ممارسة العملية الجنسية كمـا تسبب زيادة الاحساس بالسعادة لزوجك .

الى الـــزوج : اثناء انقباض عضلات الحوض ودفع منطقة الاعضاء الجنسية للامام ابذل كل ما تستطيع من مجهود لدفع ورفع القضيب حتى يزداد احساسك بالعملية الجنسية وتزداد المتعة لك ولزوجتك .

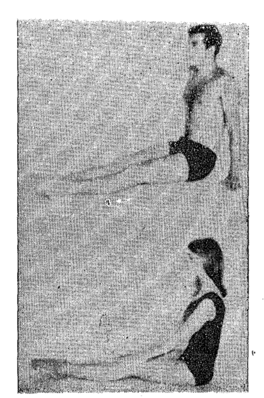
عندما تفشل الزوجة السلبية التى لا تقوم بدور ايجابى اثناء ممارسة الجنس فى تحقيق قمة النشوة أو التمتع بالعملية الجنسية ينتابها شعور بأنها غير كفء وان هناك شيء ما خطأ بها ممـا يعطيها احساسا بالفشل الجنسى ، هذا الاحساس يجعلها سلبية اكثر ، وهكذا تدور فى حلقة مفرغة لا تستطيع الهرب منها بسهولة ، ليس هذا فقط بل ان عدم مشاركتها وعدم تمتعها بالجنس بسبب للزوج عقدة الذنب تأتى من احساسه باستعمال زوجته لمتعته الشخصية فقط ، فيتولد لديه شعور بالفشل معها وبأنه غير كفء فتقل قدرته وقد تتطور الى العجز الجنسى .

والتدريب على التحكم فى عضلة الالية وتنميته واستغلاله فى ممارسة الجنس يجعل من هذا العمل العائلى الحيوى شيئا مثيرا وممتعا ، ويعطى احساسا بالرضا للزوجين .

والتمارين التالية عملت خصيصا لكلا الزوجين ليحصلا على التحكم المطلوب فى عضلة الالية .

بعض التمارين تحتاج لحركة والبعض الآخر لا يحتاج لحركة ومجموعة اخرى تشتمل على الحركة والسكون معا وكل هذه التمارين قد جمعت لتنمية التحكم فى عضلات نادرة ما تستعمل فى الحياة العصرية .

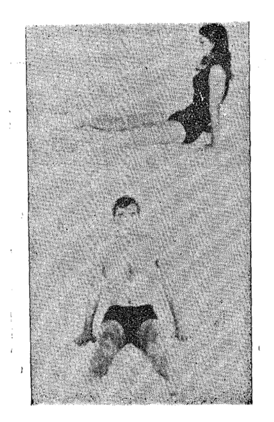
ولتحصل على نتائج جيدة اقرا بعناية الارشادات التالية :



٢/٧ عصر الاليتين فى حالة الجلوس (الطويل) :

خذ الوضع جالسا مع فرد وضم الارجل مل قليلا للوراء ، استند على الكفين بعد وضعها بجوار المقعدة على الارض اقبض عضلة الالية الى اقصى درجة مع عصر الجزء الخلفى والارداف معا .

احتفظ بهذا الوضع لسبع عدات ثم ارخ عضلاتك تماما على قـــدر الامكان كرر هذا التمرين ٥ مرات . استرخ قليلا ثم كرر ٥ مرات اخـــرى .



٧/٣ عصر عضلة الالية فى حالة الجلوس الطويل مع فتح الاقدمين :

اجلس على الارض مع فرد وفتح الارجل مل قليلا للخلف ، استند بالكفين على الارض بجوار المقعدة ، اقبض عضلات الالية لدرجة العصر .

احتفظ بهذا الوضع لمدة ٧ عدات ثم ارتخ ارتخاء كاملا بقدر المستطاع . كرر هذا ٥ مرات .

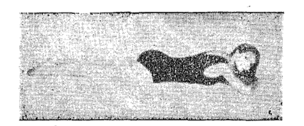
استرخ قليلا ثم كرر ٥ مرات اخرى .

(عصر الالية)



٧/٤ عصر الاليــة فى حالة الرقود على الجنــب :

ارقد على جانبك الايمن على الارض ــ اشدد جسمك للخارج اقبض عضلة الالية لدرجة العصر . كما فى التمرين السابق ــ كرر التمرين مرتين (كل مرة ٥ مرات) بينهما فترة راحة ــ كرر نفس التمرين على الجانب الايسر .



٧/ه عصر عضلة الالية فى حالة الرقود على البطـــن :

ارقد على بطنك بحيث يكون الوجه مقابلا للارض اثن الازرع امامك واستند برأسك على الكوعين المثنيين ، اقبض عضلات الاليـــة لدرجـــة العصر ، ادفع بمنطقة الاعضاء الجنسية تجـــاه الارض تستطيع ان تستخدم وسادة اذا كان الضغط غير مريح .

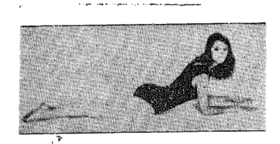
احتفظ بهذا الوضع لسبع عدات اقبض العضلات الى اقصى ما تستطيع ثم ارخها تماما على قدر الاستطاعة . كرر مجموعتين من هذا التمرين كـــل مجموعة ٥ مرات .

البدائل السريعة :

وتتم بنفس الطريقة السابقة ولكن مع انقباض وارخاء العضـــلات بطريقة سريعة ومتتالية ، ابدأ فى بادىء الامـــر بانقباض وارتخاء العضلات بهذه الطريقة السريعة والمتتالية لمدة ١٥ مرة ، وزد تدريجيا عدد المرات حتى تستطيع ان تكرر التمرين باستمرار لمئة مرة بدون راحة .

وخلال هذا التمرين يجب ان تركز على عضلات الالية .

ملحوظـــة : تستطيع ان تنفذ هذا التمرين والارجل متباعدة .



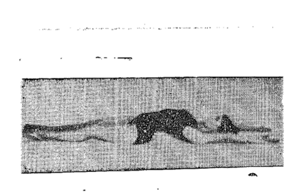
٧/٦ عصر الالية فى حالة الرقود على البطن مع الارتكاز على الكوعين :

ارقدعلى البطن والوجه تجاه الارض . اثن ذراعيك من الكوعين وضعهم تحت صدرك وبذلك اصبح الجزء العلوى من جسمك محملا على الذراعين والكوعين .

(ا) اعمل مجموعتين وكررهم ٥ مرات بالطريقة البطيئة مع شد وعصر الالية ٧ عدات فى كل مرة .

(ب) اعمل هذا الوضع وكرره ١٥ مرة بالطريقة السريعة قابضا وباسطا وبالتدريج زد عدد المرات .

ملحوظة : يمكن تكرار هذا التمرين والقدمان متباعدان .

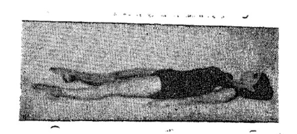


٧/٧ **عصر الالية اثنـــاء الرقود على الظهر :**

ارقد على ظهرك مع ضم ومـــد الارجل ــ كرر كل الارشادات السابقة والتى شرحت والقدمان متباعدان .

تعليمـــات خاصــــــة :

الى الزوجة : اثناء انقباض عضلات الالية ضمى بشدة الفخـــدين معا الى درجة (العصر)مع بذل مجهود كبير محكم لانقباض عضلات المهبل حيث ان الانقباض والارتخاء المتبادل لهذه العضلات الداخلية ستمكنك من الحصول على نشوة جنسية مهبلية كبيرة . كما تسبب احساسا اكثر بالنشوة للزوج اثنـــاء العملية الجنسية .



٧/٨ عصر الالية فى حالة الرقود على الظهر مع تباعد الارجل :

ارقد على الظهر مع تباعد وفرد الارجل اقبض عضلة الالية الكبرى بشدة وارفع اعضاءك الجنسية للامام وفى نفس الوقت استمر فى هذا الوضع لمدة ٧ عدات وارتخ على قدر الامكان . كرر ٥ مرات ثم خذ راحة قصيرة ثم كرر التمرين ٥ مـــرات اخرى ، بهذا تكون قـــد اتممت مجموعتين كل واحدة ٥ مـــرات .

ملحوظـــــة :

مع ازدياد خبرتك تستطيع ان ترفع منطقة الاعضاء الجنسية حتى ٥ سم بمجرد انقباض عضلات الالية ويعتبر هذا مهما جدا للشخص الذى يتخذ الوضع السفلى فى وضع (وجه الى وجه) اثناء ممارسة الجنس لانه يمكنه ان يشارك بقوة فى هذه العملية وهو عموما مهم لكل من الطرفين وفى كل الاوضاع .

البديـــل السريع :

وهو يتم بنفس الطريقة السابقة ولكن بالانقباض والارتخاء المتبادل لعضلات الالية بطريقة سريعة ومتكررة . فى اول الامر تستطيع تكرار ذلك ١٥ مرة ولكن بالتدريج تزداد حتى ١٠٠ مرة .

البديل (النوع المتبادل) :

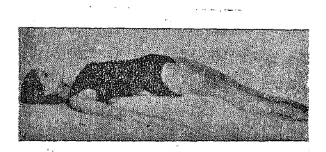
اقبض عضلات الالية اليمنى فقط وارخ عضلات اليسرى ثم اعكس الوضع كـــرر هذا عدة مرات ببطء أولا ثم اسرع فأسرع .

البديل (النوع الدائرى) :

وهو يشبه النوع السابق فى الانقباض المتبادل لعضلات الالية ولكن هنا تحاول الحصول على انقباض دائرى مستمر لعضلات الاليتين فى كل مرة اتجاه وعكس اتجاه عقرب الساعة .

ملحوظـــــــة :

كل هذه الانواع السابقة ممكن استخدامها وقت ممارســـة العنصر فتعطيك حيوية واداء وتأثيرا اطول فتسبب (متعة جنسية عالية + وقت اطول + اثارة اكثر) مما يسبب سعادة اكثر لكل من الزوجين .

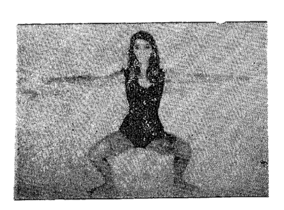


٩/٧ عصر الالية فى حالة الرقود على الظهر مع رفع المقعدة :

ارقد على ظهرك والارجل مفرودة وملتصقة ، ضع ذراعيك بجانبك أو على امتداد جسمك ، وكفيك على الارض ارفع المقعدة على قدر المستطاع عن طريق تقويس الظهر .

اعصر الارداف بشدة مع دفع الاعضاء التناسلية الى اعلى على قــدر المستطاع . استمر فى هذا الوضع لمدة ٧ عدات وعند ذلك انزل المقعدة الى الارض ثانيا مع الارتخاء التــام وكرر التمرين مجموعتين (كل مجموعة مــن خمس مرات) بينهما فترة راحة قصيرة .

ملحوظـــة : يمكن عمل التمرين مع تباعد الارجل .

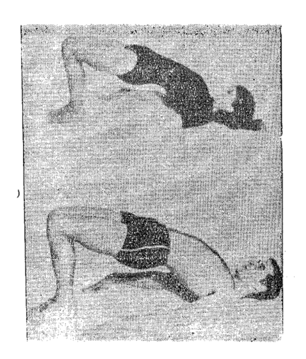


٧/١٠ **عصر الاليتين مع ثنى الركبتين :**

قف معتدلا والاقدام متباعدة والايدى على الجانبين خذ اقصى وضـــع للقرفصاء (ثنى الركبتين) . ارفع الذراعين جانبا لحفظ التوازن . افـــرد الركبتين واشرع فى وضع الوقوف ثانيا وفى اثناء الوقوف . اقبض عضلات الاليتين معا لدرجة العصر مـــع دفع الفخذين فى اتجاه كل منهما للآخـــر . ادفع الاعضاء الجنسية للامـــام .

كرر مجموعتين من هذا التمرين كل مجموعة ٥ مرات مع استراحة قصيرة (بينهما) .

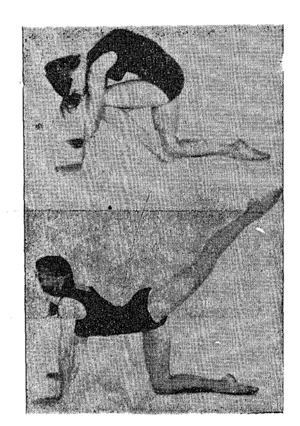
(عصر الاليـــة)



٧/١١ عصر الالية فى وضع الرقود على الظهر مع رفع المقعدة وثنى الركبتين :

ارقد على ظهرك مع ثنى الركبتين على شكل زاوية قائمة وقدمك ملاصقة للارض ضم القدمين والركبتين سويا وضع يديك على الارض بجانب الارداف ارفع المقعدة لاعلى بقدر المستطاع عن طريق تقوس الظهر اقبض عضلات الاليتين سويا لدرجة العصر مع دفع الاعضاء التناسلية بقوة لاعلى لاقصى حد ممكن . احتفظ بوضع التقوس لمدة ٧ عدات ثم اخفض الاليتين للارض وارخى جميع عضلاتك الى اقصى حد ممكن كرر مجموعتين من ٥ تكررات بينهما راحة .

ملحوظة : يمكن عمل هذا التمرين والأرجل والركبتان متباعدتان .

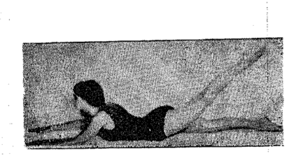


١٢/٧ ثنى الركبة اماما ثم فـــرد الرجل للخلف ولاعلى :

ارتكز على الارض على كل من الايدى والركبتين ثم لامس الصـــدر بالركبة اليمنى ثم افرد الرجل اليمنى للخلف ولاعلى بقدر ما تستطيع بحيث ان تحس بتقويس شديد فى الظهر خاصة الناحية اليمنى كرر هذا التمرين . الرجل اليسرى .

استرخ قليلا ثم كرر التمرين ٥ مرات اخرى مع تبديل الارجل .

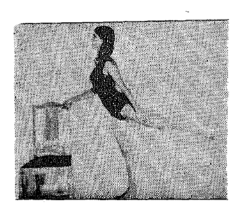
(عصر الاليـــة)



٧/١٣ الرقود على البطن مع فرد الساق :

ارقد على البطن وامدد الايدى بجوار الوجه والكفوف على الارض اقبض عضلات الارجل ثم ارفع الرجل اليمنى لأعلى الى اقصى ما تستطيع حتى تحس بتقوس شديد بالظهر ثم اخفضها مرة اخرى الى الارض .

كرر نفس الشىء مع الرجل اليسرى ثم اليمنى وهكذا ٥ مرات ثم استرخ قليلا ثم كرر التمرين ٥ مرات اخرى .

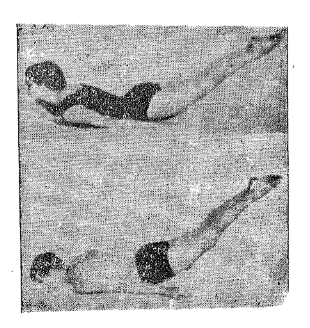


٧/١٤ الوقوف فى وضع شد الرجل ورفعها للخلف :

قف معتدلا بحيث يكون الجنب الايسر من الجسم بجوار مؤخرة الكرسى واسند باليد اليسرى عليه لتحافظ على اتزانك اشدد من عضلات الرجل اليمنى وارفعها للخلف الى اقصى مسافة تستطيعها ثم ارجعها مرة ثانية لوضعها الاول بجوار الرجل اليسرى . كرر هذا ٥ مـــرات وفى كل مـــرة حاول فـــرد الرجل للخلف اكثر من المرة السابقة .

كرر نفس الشىء مع الرجل اليسرى بعد الوقوف فى الجانب الآخـــر للكرسى وكرر التمرين ٥ مرات .

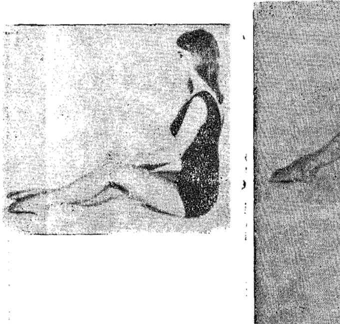
استرخ قليلا ثـــم كرر التمرين ٥ مرات لكل رجل .



٧/١٥ الرقود على البطن مع رفع الرجلين مائلا عاليا :

ارقد على البطن مع وضع الوجه فى مواجهه الارض وفرد الايدى بجوار الجسم ساندا الكفين على الارض دع الرجلين متجاورتين ومشدودتين اشدد من عضلات الارجل ثم أدفعهما الى اقصى مسافة تستطيعها اقبض عضلات الردفين (المؤخرتين للداخل) سويا لدرجة العصر وحاول ان تحصل على اقوى تقويس للظهر مستعينا بضغط الكفين على الارض . كرر مجموعتين من هذا التمرين كل مجموعة ٥ مرات والراحة بينهما وتستطيع تنفيذ هذا التمرين والارجل فى وضع متباعد .

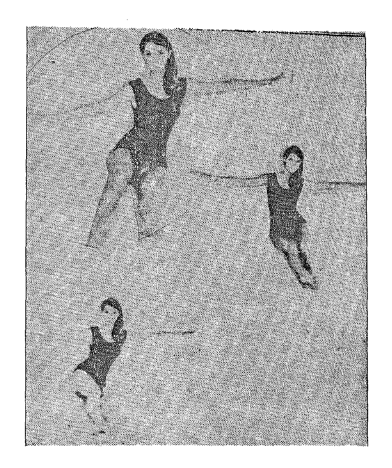
ملحوظة : هذا التمرين ايضا مفيد لعضلات الظهر السفلى .



٧/١٦ المشى بالاليتين مع تثبيت الكعبين على الارض :

اجلسى على الارض مع فرد الرجلين للامام وضعى الايدى على الركبتين ثبتى كعوب الارجل على الارض وحركى الجزء الخلفى من الجسم للامـــام بالمشى على الاليتين (المقعدتين) بالتبادل بحيث تكون الركبة مثبتة لاعلى اثناء التحرك بالمقعدة قليلا قليلا وعندما تلامس المقعدة الكعوب اعكسى الوضع وامشى بالمقعدة للخلف حتى تعود الى وضع الجلوس السابق .

كررى التمرين بالمشى للامام والخلف مرتين .



١٧/٧ المشى بالاليتين بالتبادل على الجانبين مع تثبيت الكعبين :

ارفع الردف الايمن لاعلى متجها الى اليمين بردفك الايمن وخذ خطوة وعندئذ قارب بين الاليتين اليسرى الى اليمنى . كرر العملية السابقة متخذا حوالى ٥ أو ٦ خطوات الى اليمين ثم اعكس الاتجاه والحركة متخذا ٥ أو ٦ خطوات الى اليسار وعندما تكون الاليتين متقاربتين بعد اخذ خطوة تأكد من عصرهما بقوة قبل اخذ الخطوة التالية .



الفصل الثامن

الفصـــل الثامـــن

تجنيد فاعلية الساق فى الوضع الجنسى

* دوران وضـــم الفخـــذ :

معظـــم ما قيل عن أهميـــة عصر الالية يمـــكن ان يطبـــق على :

أ ـــ دوران الفخـــذ　　　　ب ـــ ضـــم الفخـــذ

فكل من تلك الحركات تضم نفس الاجزاء من الجسم وتساعد على تنميـــة التحكم المطلوب لبلوغ اقصى درجات الاثارة الجنسية والاشباع وكلاهمـــا يقوى عضلات نادرا ما تستخدم فى الحياة اليومية الحديثة .

(أ) دوران الفخـــذ :

هناك نوعان من الدوران : دوران للداخل ، ودوران للخارج فى **حالة الدوران للداخـــل** فان الزوجة يجب ان تبذل مجهودا كبـــيرا وذلـــك لانقبـــاض عضلات الجزء العلوى الداخلى للفخذ لدرجة العصر وذلك مع محاولة انقباض عضلات المهبل كما يجب ان تفكر فى وضع الاحكام على قضيب الذكر وهو فى حالة القذف فاذا استخدمت هذا الاسلوب فى حالة التزاوج الجنسى الفعلى فانه يضيف اثارة اكثر لها ولزوجها وبالطبع يجب ان تكون قادرة عـــلى استخدام العضلات المعنية ولهذا تأتى أهمية التمارين التى يشتمل عليها هذا الكتـــاب .

وفى حالة الدوران الخارجى فان الزوجة يجب ان تدفع بمنطقة اعضاءها الجنسية للامام حيث ان هذا الوضع فى حالة التزاوج الجنسى الفعلى ـــ يزيد الضغط على منطقة العانة لها ولزوجها وبذلك يزيد من متعة الطرفين .

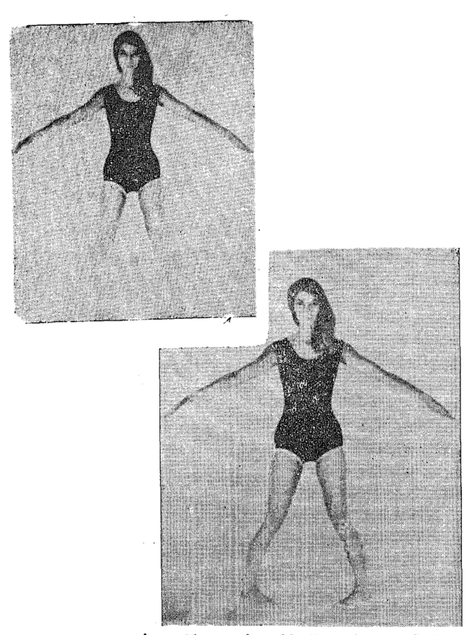
اما بالنسبة للزوج اثناء الدوران الخارجى فيجب ان يدفع منطقـــة اعضائه الجنسية للامام فى نفس الوقت يحاول رفع القضيب لأعلى حيث ان هذه الحركات اثنـــاء التزاوج الجنسى الفعـــلى لا يزيـــد فقط من الضغط

دوران الفخـــذ

التزاوجى على منطقة العانة للزوجة ولكنه ايضا يثير البظر بطريقة اكثر كفاءة كما يزيد الاحساس داخل المهبل بصورة عامة . فاذا تم التناسق بين الاعمال السابقة اثناء التزاوج الجنسى بحيث استغل الزوج والزوجة التحكم العصبى — العضلى لأقصى حد فان كلا منهما سيثير الآخر الى اقصى درجة وسيحققان المتعة والاشباع الجنسى المطلوبين .

لقد اخذنا على انفسنا العهد لبذل كل ما نستطيع لازالة اى احباطات فى حياتنا ونقوم بعمل اى شيء يضمن او يساعد الزوجات على ضمان حياة جنسية سعيدة صحيحة ، والتمارين التالية مصممة لتساهم فى هدفنا هذا .

وجميع التمارين الموضحة هنا يجب ان تتم أولا بطريقة متحركة (مصحوبة بحركة) ثانيا بطريقة ساكنة (غير مصحوبة بحركة) وفى هذه الحالة يجب ان تتأكد انك تتحرك من أقصى طرف للحركة لأقصى الطرف الآخر محتفظا بالوضع فى كل طرف ١٠ عدات (حوالى ٧ ثوانى) .

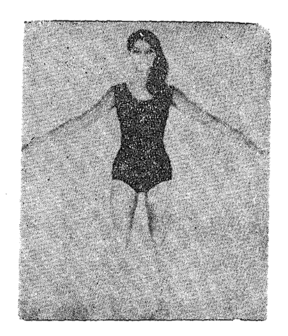


٨/١ الوقوف معتدلا مع الارتكاز حول محور الكعبين :

قف معتدلا والقدمين على مسافة حوالى ٣٠ سم تقريبا قم بالدوران مرتكزا على الكعبين بحيث تتجه اصابع القدمين للداخل ناحيـــة بعضهمـــا البعض الى اقصى مسافة ممكنة ثم استمر فى الدوران بحيث تتجه اصـــابع القدمين الى الخارج الى اكبر مسافة ممكنة استمر فى حركة دوران الفخـــذ من اقصى طرف للحركة الى اقصى الطرف الآخر .

قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات حتى تتـــم عمـــل التمرين ٥٠ أو أكثر .

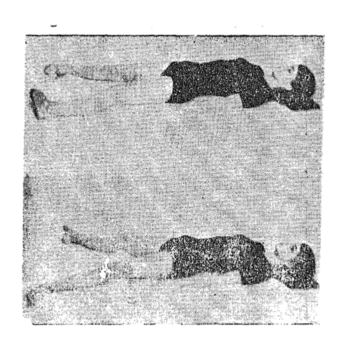
(دوران الفخـــذ)



٢/٨ الوقوف معتدلا مع الارتكاز على الاصابع :

قف معتدلا ضع القدمين على مسافة حوالى ٣٠ سم تقريبا ثم بالدوران مرتكزا على الاصابع ، والكعبان متجهان الى الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اقصى مسافة ممكنة ثم استمر فى حركة الدوران بحيث يتجه الكعبان الى الخارج الى اقصى مسافة ممكنة .

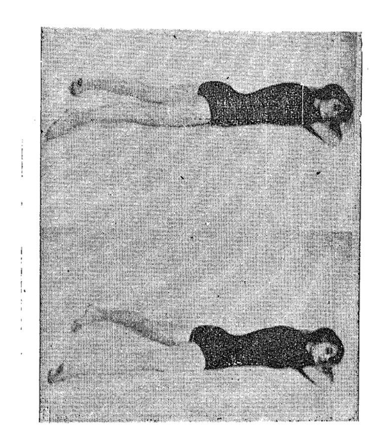
استمر فى حركة دوران الرجل كما هو موضح بالتمرين السابق .



٣/٨ الرقود على الظهر مع دوران الرجلين على الكعبين :

استلق على ظهرك والارجل فى وضع متباعد والايدى بجوار الجسم در برجليك مرتكزا على الكعبين والاصابع فى اتجاه الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اقصى درجة ممكنة ثم استمر فى الدوران والاصابع فى اتجاه الخارج بعيدة كل منهما عن الاخرى الى أقصى درجة ممكنة استمر فى حركة دوران الرجل كما هو موضح فى التمرين السابق .

(دوران الفخذ)



٨/٤ الرقود على البطن فتحا مع دوران (الرجلين على الاصابع) :

أرقد بحيث يكون الوجه والبطن فى مواجهة الارض والايدى مثنية تحت الراس والارجل فى وضع متباعد حرك رجليك حركة دائريـــة مرتكزا عـــلى الاصابع بحيث يتجه الكعبان الى الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اقصى درجة ممكنة ثم الى الخارج بحيث يكون الكعبان متباعدين ايضا الى أقصى درجة ممكنة استمر فى دوران الرجلين كما هو موضح فى التمرين .



٨/٥ الجلوس الطويل فتحا مع دوران الرجلين على الكعبين :

اجلس على الارض والارجل مفرودة فى وضع متباعد در برجليك مرتكزا على الكعبين بحيث تتجه الاصابع الى الداخل ناحية كل منهما الآخر الى اقصى درجة ثم الى الخارج متباعدين عن بعضهما ايضا الى اقصى درجة .

استمر فى دوران الرجلين كما هو موضح فى التمارين السابقة .

ملحوظـــة : تستطيع ان تقوم بالـ ٣ تمارين الاخيرة بطريقة اكثر قوة وذلك باستعمال زوج من الاحذية الحديدية والتى تثبت بباطن القدمين بشرائط حيث ينتج من وزن هذه الاحذية مقاومة اكثر تضطر العضلات على تغلبهـــا .

وهناك طريقة اخرى للحصول على مقاومة اكثر وذلك عن طـريق شريك متمرن حيث يضغط هذا الاخير على القدمين فى اتجاه عكس حركتك ومن الواضح انه كلما زاد ضغط الشريك على قدميك كلما زاد العمل الذى يجب ان تبذله لدوران رجليك .

ب — ضم الفخذين (دور الفخذ للداخل) :

الحركات التى نقوم بها فى حياتنا العادية والتى يتـم خلالها تمرين العضلات الضامة للرجلين قليلة جدا هذه العضلات التى تشد على الارجل فى اتجاه كل منهما الآخر .

واذا كانت الارجل تتحرك الى الامام والخلف معظم الوقت فانه من غير المألوف ان تتحرك للداخل أو الخارج بطريقة مباشرة واذا كنت ممـا يمارسون السباحة بطريقة (رفسه الضفدعة) فان العضلات الضامة لساقك ستكون فى حالة جيدة حيث تستعمل هذه العضلات لضم ارجلك معا بقوة أثنـاء السباحة والمصارعون ايضا يستخدمون عضلات الرجلين الضامة بقوة وذلك اثناء استعمال (مسكه المقص) وبعيدا عن هذين الاستخدامين الخاصيين فان العضلات الضامة للرجلين لا تستخدم كثيرا .

واهتمامنا بهذه العضلات له هدفان :

أولا — اننـا نستطيع ان نكسب العمل الجنسى القوة والتغير لكل من الطرفين وذلك بلف ارجل الطرف الذى يأخذ الوضع السفلى حول جسم الطرف الآخر والذى يأخذ الوضع الاعلى خاصة خلال قمة العمل الجنسى وبصفة خاصة عندما تبذل قوة عضلية وفى معظم الوقت غالبا ما تكون الزوجة اسفل الزوج وهى التى تقوم بلف الارجل فاذا كانت العضلات الضامة لأرجلها ضعيفة أو مترهلة أو تنقصها الحيوية والمرونة فستجد صعوبة فى استعمال (مقص الجسم) ليس هذا فقط بل لن تستطيع ان تبذل الا ضغطا بأرجلها على جسم الزوج وقد ينتابها تقلص بالعضلات خلال العملية أو تحس بألم العضلات بعد ذلك .

وبالاضافة الى زيادة تلاصق جسمى كل من الطرفين فان مقص الجسم عندما تقوم به الزوجة يمكنها من دفع منطقة اعضائها الجنسية بقوة مقابلة

لمنطقة الاعضاء الجنسية لزوجها كما يمكنها ايضا من رفع وخفض الحوض فيساعد هذا فى اثارة البظر لدرجة كبيرة مما يؤدى الى اشباع جنسى كامل وهكذا فان امتلاك عضلات ضامة قوية ومرنة ومعرفة كيفية استخدامها يمكن الزوجة من تحقيق اشباعها الجنسى بغض النظر عن مهارة أو عدم مهـارة الزوج وبالطبع فان مساهمتها القوية ستضيف كثيرا الى متعة زوجها خلال العمل الجنسى .

ووضع مقص الجسم عندما يستعمله الزوج وهو فى الوضع الاسفل فى طريقة (الوجه . للوجه) المعروفة سيعطى الزوجة دور السيادة حيث يقوم الزوج (بالتعلق) فقط بينمـا تقوم الزوجة بمعظم العمل وبمجرد عكس الوضع يعطى التغير والذى كثيرا ما يمكن الزوجة (الباردة) للاستجابة ولف الارجل يمكن تطبيقة ايضا فى وضع (النوم على الجنب) بواسطة احـد الطرفين كما يمكن تطبيق (اللف الجزئى) فى الاوضاع الاخرى .

ثانيا : فان العضلات الضامة للفخذ تتحكم فى حركة الفخذ ككل ــ كما تتحكم فى حركة الجزء الأعلى الداخلى للفخذ والـذى تمـر مـن خـلاله هـذه العضـلات والتى تكـون جـزءا من منطقة اعضائك الجنسـية وهى تساعد فى دفع الحوض وعصر الاليـة والتى تم شرحها بالتفصيل كما ان لها دورا مهما فى دوران الفخذ ولهذا فان كل ما قيل عن اهمية هـذه الحركات يمكن ان يقال الى حـد ما عن العضلات الضامة للفخـذ والتى يتم شرحها هنـا .

عندما تقوم الزوجة بالتمارين التالية يجب ان تفكر فى (القبض على قضيب الرجل) فى كل مرة تدفع ارجلها معا ناحية كل منهما الآخر ليس فقط بالعضلات الضامة للفخذ بجدار المهبل ايضا .

وعندما يقوم الزوج بتمارين عضلات الفخذ الضامة يجب ان يدفـع ارجله ناحية كل منهما الاخرى .

وخلال العملية الجنسية نفسها فان الاعمال السابقة سوف تضيف متعة أكثر لكل من الطرفين وستبلغ المتعة والسرور القمة عندما يمتلـك الطرفان الانسجام العصبى ــ العضلى بالاضافة الى القوة والمرونة وقوة الاحتمال المطلوبة لاستخدام العضلات الى اقصى حـد . وبالطبع يجب ان

يكون لدى الطرفين المعلومات الجنسية والنضج العاطفى الكافى حتى لا يكون هناك اى احباطات نفسية .

وفى الحقيقة ان القيام بهذه التمارين الخاصة يمكن ان ينمى السلوك الذهنى والعاطفى والبدنى المطلوب لكل من الطرفين للعمل الجنسى للحصول على اقصى متعـــة .

قم بعمل التمارين المتحركة (مصحوبة بحركة) اولا :

كل التمارين الموضحة فى هذا الفصل تمارين متحركة مصحوبة بحركة) ماعدا تمرين واحد (الجلوس مع عصر كره) ويجب ان نقوم به بهذا الوصف وبعد ان تؤدى التمارين بالطريقة الحركية يجب ان تؤدى بالطريقة الساكنة .

وبعض التمارين الموصوفة هنا تبدو وكأنها ساكنة (بدون حركة ولكنك يجب ان تنفذها بحركة فمثلا فى تمرين (الوقوف معتدلا) والقرفصاء مع تباعد الارجل فانك تقف والارجل فى وضع متباعد واصابع الرجل متجهة للخـــارج ثم تقوم بنصف قرفصاء ثم تفـــرد ارجلك لتصبح مستقيمة وهـــذا يعتبر تمرين حركى لانه يشتمل على حركة . ولتحويل هذا التمرين الى تمريـــن ساكن فانك تقوم بنصف القرفصاء ثم تحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ عـــدات (حوالى ٦ ثوان) بينما تحاول بكل قوتك ان تقبض من عضلات الفخذين معا لدرجة العصر ويجب ان تحس بشد قوى على الجزء الاعلى الداخلى للفخـــذ وهذا هو احد جانبى التمرين ثم تقوم وتعتدل وتجعـــل ارجلـــك مستقيمة لتحصل على الجانب الآخر من التمرين حيث تحاول انقباض عضلات ارجلك ناحية كل منهما الآخر لدرجة العصر بدون تحريكهما وهما فى وضعهما المتباعد وتحتفظ بهذا الوضع ١٠ عدات (٦ ثوانى) ثم تقوم بعمل التمرين التالى بنفس النظام وفى كل حالة يجب ان تكيف الانقباض الساكن حسب الانقباض المتحرك كما سبق .



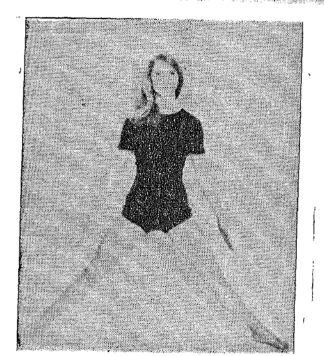
٨/١ الموقف معتــدلا مع ثنى الركبتين قليلا والارجل فى وضع متباعد :

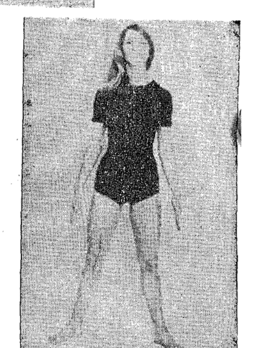
قف معتدلا مع وضع القدمين متباعدين والاصابع متجهة للخارج قم بثنى الركبتين قليلا لاسفل ثم افرد ارجلك مرة اخرى ثم قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بين المجموعتين . وكلما زادت عضلات الفخذين الضامة قوة زد من عدد التكرارات فى كل مجموعة .

(ضم الفخــذ)

٨/٢ الوقوف معتدلا ثم (فــرد القدمين) عن طريق الانزلاق :







قف معتدلا مع القدمين متباعدين . قم بزحلقة القدمين بالتدريج فى اتجاه متباعد حتى تشعر بشد للزاوية الناتجة بين الفخذين ثم اضغط بالارجل مستقيمة ثم تم بزحلقة الارجل مرة أخرى ولكن فى اتجاه كل منهم الآخر . كرر هذا التمرين مرتين فى الممارسات الاولى لا تتعدى الشد المعتول فى هذا التمرين وسوف تنمو تدريجيا قوة ومرونة عضلات الفخذ الضامة من غير اثار سلبية .



٨/٣ الوقوف معتدلا ثم الاندفاع بقوة للامام :

قف معتدلا واجعل القدمين متجاورين والازرع على الجانبين خذ خطوة كبيرة للامام لقدم الرجل اليمنى انحن للامام وارتكز بصدرك على الفخذ الايمن مع لمس الارض بأطرف الاصابع حرك جسمك لأعلى ولأسفل ٣ مرات ثم تحول الى الوضع واقفا مرة اخرى كرر نفس الشىء بالرجل اليسرى .

قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ اندفاعات مع راحة قصيرة بين المجموعتين فى أول الامر زد تدريجيا فى عدد الاندفاعات للامام فى كل مجموعة كلما زادت عضلات الارجل قوة .



٨/ع الوقوف معتدلا مع الرفس المتبادل :

قف معتدلا والقدمان متباعدتان بحوالى ٣٠ سم ارفع الذراعين حتى مستوى الكتفين من الجانبين احتفظ بالرجل اليمنى مستقيمة ثم ارفعها رافسا بها الى الناحية اليسرى من الجسم بكعب القدم اليمنى عد بالرجل اليمنى الى وضعها المستقيم ثم كرر نفس التمرين بالرجل اليسرى رافسا بها الى الجانب الايمن من الجسم ثم غير الرضع مستخدما الرجل اليمنى وهكذا . قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات (رفسات) متبادلة مع راحة قصيرة بين المجموعتين زد من عدد التكرارات فى المرات التالية للتمرين .



٨/هـ الوقوف معتدلا ثم ثنى الجسم والارجل فى وضع (مقص) :

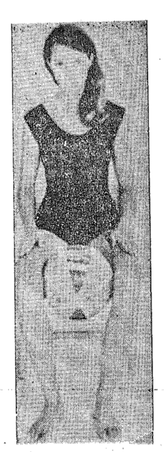
قف معتدلا ثم ضع الرجل اليسرى خلف اليمنى دافعا القدم اليسرى خلف اليمنى الى اقصى مسافة ممكنة ثم قم بزحلقة القدم اليسرى للخلف بعيدا عن اليمنى حتى تكون هناك اكبر مسافة ممكنة بين الساقين قم الآن بثنى جسمك ناحية اليمين فى مجموعة من الحركات المندفعة محاولا فى كل مرة ان تثنى الجسم اكثر الى اليمين كـــرر نفس التمرين بالناحية الاخـــرى عاكسا كـــل التعليمات السابقة بحيث تقع الرجل اليمنى خلف اليسرى وفى هذه الحالة سوف تثنى جسمك بقوة ناحية اليسار ابدأ بمجموعة من ٤ أو ٥ تكرارات (انحناءات) فى الاتجاه الآخر وفى المرات التالية حاول زيادة عدد الانحناءات فى كل اتجـــاه .

(ضم الفخـــذ)



٨/٢ الجلوس مع عصر الركبتين :

اجلس على طرف كرسى ضع زراعيك فى وضع معكوس (مقص) فى حجرك ضع اليد اليمنى على الناحية الداخلية من الركبة اليسرى واليد اليسرى على الناحية الداخلية الركبة اليمنى مل للامام وادفع بالركبتين فى وضع متباعد الى اقصى ما تستطيع مقاوما شد الايدى ثم ادفع بركبتك ناحية كل منهما الآخر ضد مقاومة يديك ثم كـــرر نفس العمل ببطء من الوضع المتقارب الى الوضع المتباعد وضد المقاومة فى الحالتين قم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما زد تدريجيا من عـــدد التكرارات عند تحسن قوة عضلات الفخذ الضامة والمبعدة .



٨/٧ الجلوس مع عصر كـــــره :

اجلس على حافة كرسى ، ضع كره من المطاط المنفوخ بين ركبتك ، اضغط على ركبتك تدريجيا لدرجة العصر واحتفظ بهذا الوضع ٧ عـــدات ثم ارخ عضلاتك كرر هذا ٤ أو ٥ مـــرات ثم خذ راحة قصيرة ثم كرر نفس الشىء .

زد تدريجيا من عدد التكرارات فى المرات التالية للتمرين .



٨/٨ فرد الرجل الى الجانب من وضع الجلوس على أربع :

قف معتدلا مع وضع القدمين متباعدين خذ وضع الجلوس على اربع ثم ضع يديك على الارض بين ركبتيك افرد الرجل اليمنى بقوة الى الجنب الى اقصى ما تستطيع ثم ارجعها مرة اخرى الى وضع البداية افرد الآن الرجل اليسرى بقوة الى الجنب الى اقصى مدى تستطيعه ثم ارجعها مرة اخرى الى وضع البداية كرر الفرد والضم المتبادل للرجل اليمنى واليسرى ابدأ بمجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما ثم زد تدريجيا من عدد التكرارات فى المرات المتتالية للتمرين .



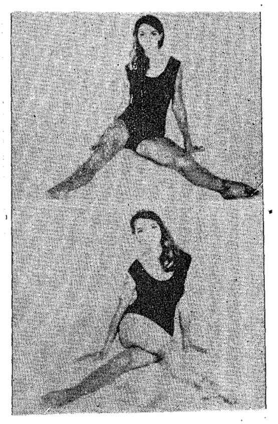


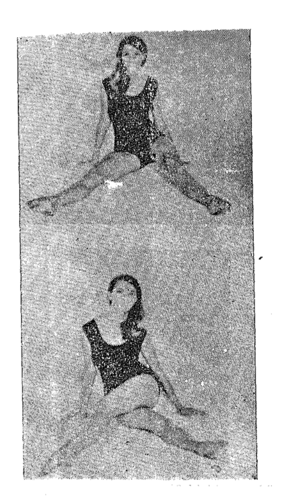
٩/٨ الجلوس الطويل مع فرشحة الارجل :

اجلسى على الارض والارجل ممدودة الى الامام ثم قومى بفتح الارجل الى وضع متباعد ثم ضميها مرة ثانية الى الوضع الاول كررى هذا العمل محاولة فرد الارجل الى مسافة اوسع فى كل مرة .

كررى التمرين كما هو موصوف فى التمارين السابقة .

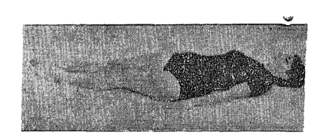
(ضم الفخـــذ)

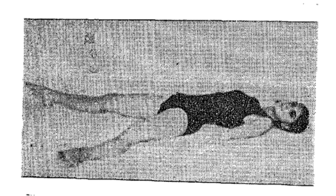




٨/١٠ الجلوس الطويل فتحا ثم تقاطع الارجل (مقص) :

اجلسى على الارض ومددى ارجلك معا الى الامام افردى الارجل بعيدا عن بعضهما ثم حركيها ناحية بعضهما بحيث تقع الرجل اليمنى خلف اليسرى واستمرى فى حركتهما الى اقصى مسافة ممكنة ثم عودى الى وضع الجلوس الطويل فتحا الفرشحة) مرة أخرى استمرى فى هذا التمرين مع استمرار تبادل وضع الارجل كررى عمل التمرين حسب التعليمات فى التمارين السابقة .

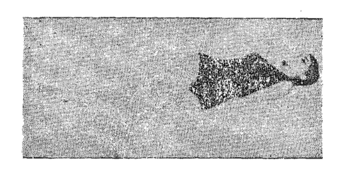


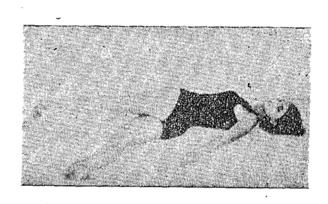


٨/١١ **فتح الارجل فى وضع الرقود على الظهر :**

ينفذ هذا التمرين بنفس طريقة فرشحة الارجل فى وضع الجلوس ماعدا اختلاف واحد وهو تنفيذ فى وضع الرقود على الظهر :

(ضم الفخـــذ)





١٢/٨ فتح الارجل فى وضع مقص اثناء الرقود على الظهر :

ينفذ هذا التمرين بنفس طريقة تمرين فرشحة الارجل اثناء الجلوس وهما فى وضع مقص ماعدا انه ينفذ اثنـــاء الرقود على الظهر .



١٢/٨ الارتكاز على الركبتين مع تقاطع الارجل بقوة :

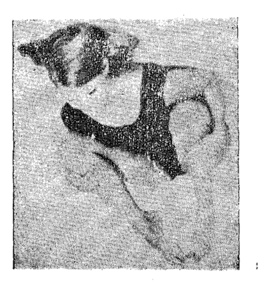
ارتكز على الارض مستندا على الايدى والركبتين امدد رجلك اليمنى بقوة الى الجنب مع شد مشط القدم للخارج ثم ادفع رجلك اليمنى بقوة ناحية الرجل اليسرى تخطيها الى اقصى مسافة ممكنة ثم ارجع مرة اخـــرى الى الوضع الاول تخيل كما لو ان هناك قطعة من الطباشير بين اصابع القدم اليمنى وانك تقوم برسم نصف دائرة كبيرة خلفك حرك الرجل اليمنى بقوة من طرف الى آخر ٤ أو ٥ مرات متتالية ثم كـــرر نفس الشىء مع الرجل اليسرى فى المرات التالية حاول زيادة عدد مرات الحركة فى كل مجموعة .





١٤/ الشـد أثناء الجلوس بزاويـه :

اجلسى على الارض اثنى ركبتيك ثم ضعى باطن القدمين فى مواجهة كل منهما الآخر امسكى مفصل الكعبين بيدك ثم اضغطى على ركبتك بالكوعين ثم حركى الكعبين فى اتجاه زاويـة الجلوس الى اقصى ما تستطيعين . ادفعى بالقدمين بعيدا ثم اجذبيهما ناحيتك محاولة كل مرة زيادة حركة الكعبين ناحية زاوية الجلوس كما تحاولى ان تكون الركبتين قريبة للارض قومى بعمـل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات كما فى التمارين السابقة .

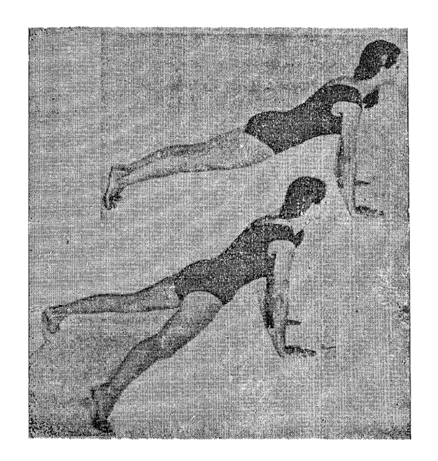




٨/١٥ الشد على الحوض فى وضع الرقود على الظهر مع ثنى مفصلى الفخذ والركبة :

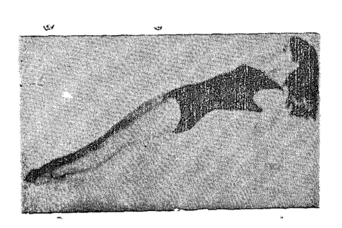
ارقد على ظهرك اثن ارجلك عند مفصلى الفخذ والركبتين حتى تصبح الركبتان فوق صدرك مباشرة واجذب ساقيك تحت الركبتين مباشرة ثم ادفع الركبتين فى اتجاه بعيد كل منهما عن الآخر الى اقصى مسافة ممكنة واثناء تأدية المقاومة بيديك ضم الركب للداخل ببطء كرر هذا العمل فى شكل مجموعتين فى كل منهما ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة زد تدريجيا من عدد التكرارات فى المرات المتتالية كما فى التمرين السابق .

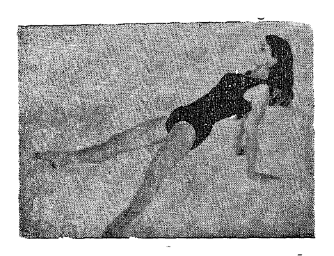
(ضم الفخذ)



٨/١٦ دفع الارجل بقوة فى وضع الميل للامام على راحة اليد واطراف اصابع القـــدم :

وضع الانبطاع المائل ارقد على البطن والوجه . ضع يديك بجوار الصدر ثم ادفع بجسمك لأعلى لتأخذ وضع (الاندفاع للامام) المألوف حيث تلمس يداك واطراف الاصابع الارض فقط فى حين يكون جسمك وارجلك مستقيمة اقفز بقدميك مباعدا بين كل منهما مرة ثم فى اتجاه كل منهما الآخر مرة أخرى كررى عملية القفز (الدفع) محاولا اتساع المسافة بين الأجل فى كل مرة قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة زد تدريجيا من عـــدد التكرارات فى كل مجموعة من المرات التالية للتمرين .





١٧/٨ دفع الارجل بقوة فى وضع الميل بالظهر (انبطاح مائل معكوس) :

اجلس على الارض واضعا اليدين خلف المقعدة مع شد وفرد الارجل للامـــام وارفع المقعدة عن الارض وانت فى هذا الوضع اقفز بارجلك بعيدا عن بعضهما ثم ضمهما مرة اخرى فى اتجاه كل منهما الآخر الايدى والكعبين فقط هما اللذان يلامسان الارض فى هذا التمرين . كرر عملية القفز محاولا فـــرد الارجل اكثر واكثر فى كل مرة ثم بعمل مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات بينهما فترة راحة قصيرة ثم زد تدريجيا من عدد التكرارات مع ازدياد قـــوة عضـــلاتك .

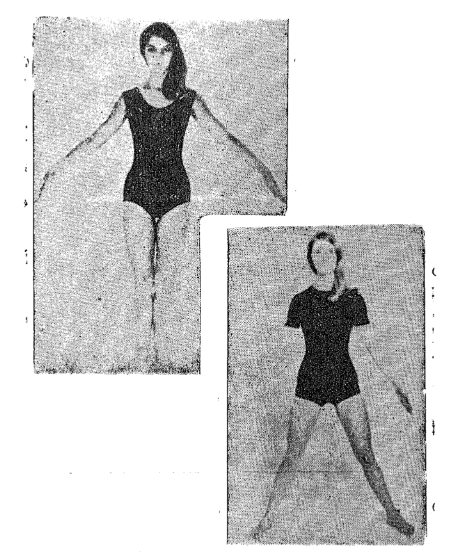
(ضم الفخـــذ)



٨/١٨ فرد رجل واحدة اثناء الجلوس :

اجلس على الارض والارجل ممتدة للامام معا والايدى مستندة على الجانبين بجوار الارداف اثن الركبة اليمنى وامسك كعب الرجل اليمنى باليد اليمنى وانت فى هذا الوضع ابدأ فى فرد الرجل اليمنى وانت محتفظا بالامساك بالكعب ثم اثنيهما مرة اخرى استمر فى عملية الفرد والثنى ٤ أو ٥ مرات ثم كرر نفس الشىء مستخدما الرجل اليسرى زد تدريجيا من فرد الرجل اثناء التمرين حتى تحس بشدة اكثر وأكثر فى العضلات الضامة للفخذ والرجل .

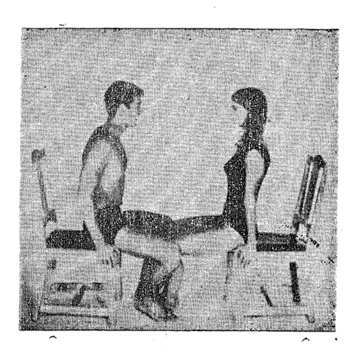
تستطيع عمل التمرين باستخدام الرجلين معا بنفس الطريقة .



٨/١٩ القفز المتزايد التدريجى فى وضع الوقوف معتدلا :

قف معتدلا اقفز بالقدمين فتحـــا حتى تكون المسافة بينهما ٣٠ سم تقريبا ثم اقفز مرة اخرى حوالى ١٥ سم وارجعهما متقاربين ثانيا بحيث يتقارب القدمان كرر عملية القفز محاولا فى كل مرة زيادة المسافة الفاصلة بين الرجلين حتى تصل الى اقصى حد لها خذ راحة قصيرة وكرر التمرين مـــرة اخرى حاول الوصول الى اقصى مسافة لـــك فى حوالى ٤ أو ٥ تكـــرارات (قفزات متتالية) ضع علامة على الارض لكل قدم من اقدامك وحاول تخطيها فى المرات التالية .

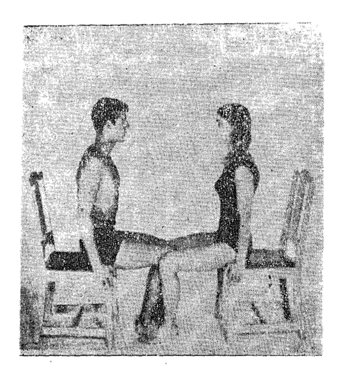
(ضم الفخـــذ)



٨/٢٠ العصر والفرد الزوجى للفخذ فى وضع الجلوس :

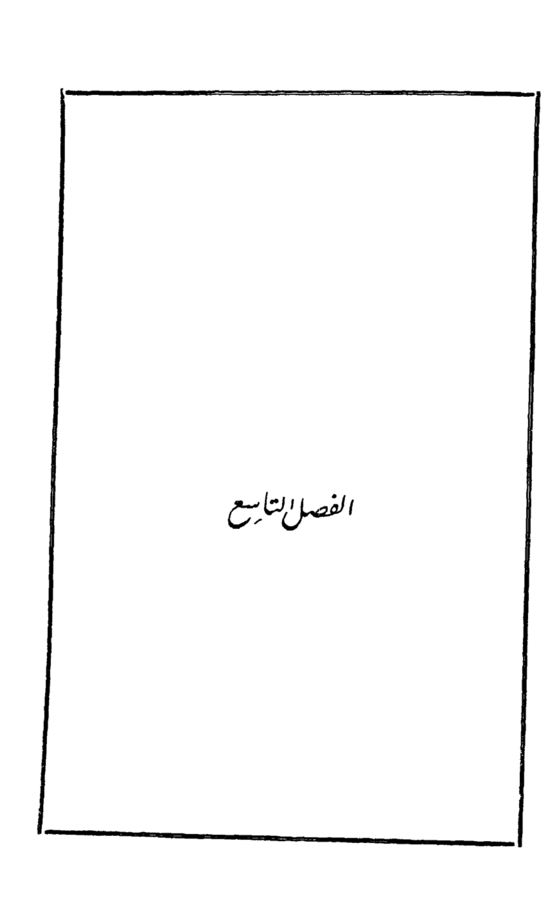
ضع كرسين متواجهين يفصل بينهما مسافة ٦٠ سم يجلس الزوجان فى مواجهة كل منهما الآخر بحيث تتلامس ركبتيهما :

أ — يضع الزوج ركبته خارج ركبتى زوجته ثم يضغط على ركبتيه لدرجة العصر فى نفس الوقت الذى تحاول فيه الزوجة فرد ركبتيها للخارج .



ب — تضع الزوجة ركبتيها خارج ركبتى الزوج ثم تضغط على ركبتيها لدرجة العصر فى نفس الوقت يحاول الزوج فرد ركبتيه للخارج يعتبر هـــذا التمرين من التمارين الصعبة وتستعمل فيه عضلات نادرا ما تستعمل فى الحياة اليومية ولهذا ننصح الزوجين التقدم ببطء فى بداية ممارستهم لهذا التمريـــن .

(ثنى الجـــزع)



الفصل التاسع

الفصــــل التاســـع

وسط مترهل يمكن ان يدمر حياتك الجنسية :

ثنى وفـــرد الجـــزع :

عضلات قليلة فى جسم الانسان المعاصر — رجلا كان ام امرأة — فى مثل ترهل عضلات الجزء الاوسط من الجسم والذى لا يشتمل فقط على عضلات البطن ولكن على عضلات الجزء الاسفل من الظهر ايضا فعضلات البطن المترهلة هى اول علامات الحياة الناعمة حيث ينعكس الاكل الزائد على هيئة طبقات من السمنة غير صحيحة وغير مرغوب فيها • كما ان البطون المنتفخة لا تضيف شيئا اكثر اغراء وفتنة بالنسبة للطرفين كما لا تساهم فى العمل الجنسى وكذلك عضلات البطن الضعيفة لا تساعد فى عملية التزاوج الجنسى والتى تحتاج الى بعض حركات الجزء الاوسط من الجسم • وغالبـــا ما يصاحب عضلات البطن الضعيفة الام بأسفل الظهر ولتعويض بعـــض الوزن الزائد بمقدمة الجسم نجد هناك انحناء بسيطا للخلف والذى يعرض بدوره عضلاته اسفل الظهر الى ضغط ثابت .

ومما يزيد الامر سوءا فان معظم الاعمال البدنية التى نقوم بها فى حياتنا اليومية تتم بالجزء الأمامى من الجسم واسفل مستوى الكتفين وهذا يجعلنا ننحنى للامام حول العمود الفرى دافعين بالحوض للامام مما يسبب فى حمل اكثر على العضلات اسفل الظهر • وبالطبع كلما كانت هذه العضلات ضعيفة كلما زاد الالم الذى نعانيه بأسفل الظهر •

اخيرا فان معظم النساء وعددا متزايدا من الرجال يلبسون بعض الانواع من (الكورسيه) ليحتفظوا باجسادهم متماسكة وليصلبوا بها عضلاتهم المترهلة وهم بهذا لا يقدمون شيئا الا انهم يزيدون الحالة سوءا ويجعلون بتدهور عضلاتهم التى تصبح اكثر ترهلا والذى يترجم فى آلام وأوجاع اكثر وأكثر .

عندما نرفع الجزع أو الارجل وعندما ننحنى بالجسم من عند الوسط فان عضلات البطن تشترك فى هذه الحركات ومع تقوس الظهر فان عضلات الجزء الاسفل من الصدر تشترك فى الحركة وعند التفاف الساقين عـــلى

الجزع أو العكس فان عضلات الجزء الاوسط من الجسم تنقبض ومع حركة الحوض لأعلى ولأسفل فان عضلات هذا الجزء تشترك فى الحركة ولذا فمن المستحيل ان تشارك فى العملية الجنسية بدون اشراك عضلات الجزء الاوسط من الجسم وكلما زادت المساهمة قوة كلما زادت حدة اشراك هذه العضلات .

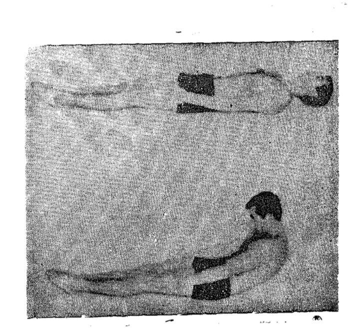
والتمارين المنظمة المخططة هى فقط التى يمكن ان تقوى عضـــلات الجزء الاوسط من الجسم أو أى عضلات اخرى فالتمارين فقط هى التى تكسب العضلات الحيوية والمرونة وقوة الاحتمال وحيث ان هناك بعض التمارين افضل من الاخرى فقد اخترنا لك مجموعة من احسن التمارين التى تجدد من حيوية عضلات الجزء الاوسط من الجسم وممارستك لهذه التمارين لن يحسن من مظهرك ويعطيك الاحساس بالصحة فقط ولكن يزيل ايضا من الآلام والأوجاع العضلية والاهم من ذلك من وجهة نظرنا انها تجعلك شريكا جنسيا اكثر كفاءة .

تعليمات عامـــــة :

ما لم ينص عكس ذلك فان كل التمارين الموصوفة فى هذا الجزء تتم فى مجموعتين من ٤ أو ٥ تكرارات مع راحة قصيرة بينهما وفى المرات التالية للتمرين يجب ان تزيد تدريجيا من عدد التكرارات مع ازدياد قوة عضلاتك .

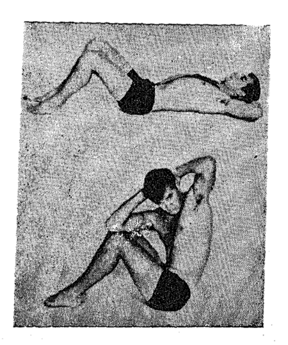
١/٩ تمارين ثنى الجـــزع :

كل التمارين فى هذه المجموعة تشمل عضلات ثنى الجزع خاصـــة عضلات البطن كما تشمل ايضا ثنى الجسم عند الوسط . بعض التمارين ستكون الارجل فيها ثابتة والجـــزع يتحرك وفى بعض التمارين الاخـــرى سيكون الجزع ثابتا والارجل متحركة وان كان عمل العضلات متشـــابه فى كل من الحالتين .



٢/٩ لف الجسم اثنـــاء الرقود على الظهر :

ارقد مستقيما على ظهرك ــ الارجل مضمومة ومفرودة والايدى ممتدة على الافخاذ ــ ارفع رأسك اجعل ذقنك قريبة من صدرك وببطء ارفــع جسمك لأعلى . وفى نفس الوقت قم بدفع كفيك لأسفل فى اتجاه الركبتين ارفــع جسمك لأعلى ما تستطيع ثم ارجع الى وضعك الاول وارقد عــلى ظهرك ببطء كرر التمرين حسب التعليمات السابقة .

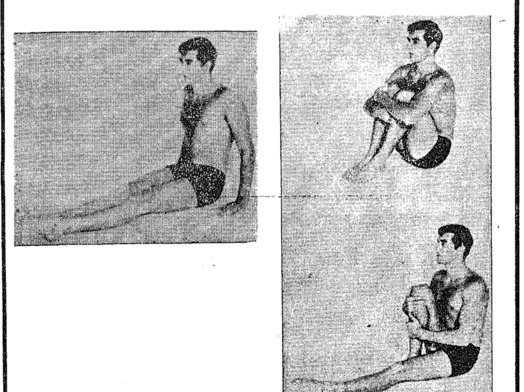


٢/٩ الرقود على الظهر ثم الالتفاف فى وضع الجلوس :

ارقد على ظهرك اشبك يديك خلف الراس ثبت قدميك تحت شيء يمنع ارتفاعها عن الارض اجلس ثم انثنى بقوة الى اليسار محاولا لمس الركبة اليسرى بكوع الذراع الايمن ـ ارقد على الظهر مرة اخرى ثم اجلس انثنى بقوة ناحية اليمين محاولا لمس الركبة اليمنى بكوع الذراع الايسر .

كرر التمرين بالتبادل من ناحية الى اخرى .

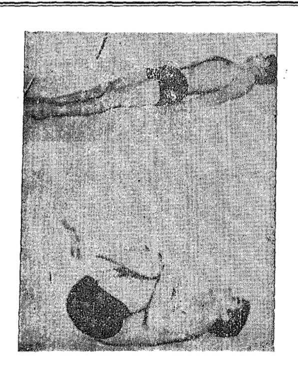
(ثنى الجـــزع)

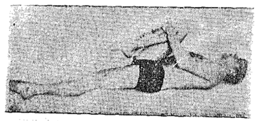


٤/٩ ضم الركبتين على الصدر اثناء الجلوس :

اجلس على الارض والارجل ممتدة للامام معا ضع اليدين بجوار الارداف حرك القدمين ناحية الارداف والركبتين ناحية الصدر وعندما تصل الركبتين للصدر شبك الذراعين حول الركبتين وضمهما بشدة للصدر عد بالايــدى للوضع الاول وافرد الارجل للامام مرة اخرى كرر .

تنويــع : يمكن ان تقوم بالتمرين مستخدما قدما واحدة فى كل مــرة وهو بهذه الطريقة اسهل ويمكن ان يستخدم بواسطة الذين يملكون عضلات بطن ضعيفة جدا قبل ان يبدأ باستخدام الرجلين معا .



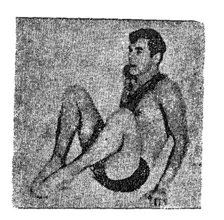


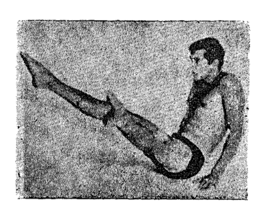
٩/هـ الرقود على الظهر وضم الركبتين للصدر :

ارقد مستلقيا على ظهرك والارجل ممتدة معا واليدين بجوار الجسم اثن الركبتين لأعلى معا ثم لفهما بالذراعين عند وصولهم مستوى الصـــدر ثم اشـدد عليهما بقوة الى الصدر انزل بالايدى مرة أخرى مع فرد الارجل للامام ولأعلى ثم انزل بهما ببطء الى الارض مرة اخرى كـــرر .

تنويع : يمكن ان ينفذ هذا التمرين برجل واحدة فى كل مرة للذيـــن لهم عضلات بطن ضعيفة حيث سيكون اكثر سهولة ومع ازدياد عضلات البطن قوة يمكن استعمال الرجلين معا فى نفس الوقت .

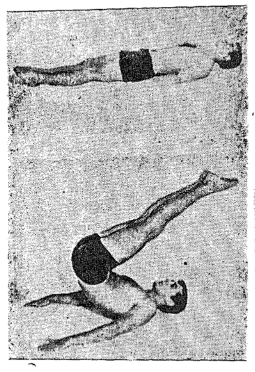
(ثنى الجـــزع)

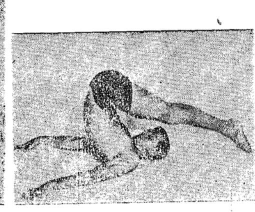




٩/٢ الجلوس على شكل ٧ مع شد الركبتين الى الصدر وشد الساقين :

اجلس على الارض والارجل ممددة للامام والايدى على الارض خلف الارداف مل بالجزع للخلف حتى يصنع زاوية ٤٥ه مع الارض اثن ركبتيك ثم حرك الكعبين ناحية الارداف ثم ارفع القدمين من على الارض وضم ركبتك الى الصدر ثم افرد الارجل لأعلى وللامام حتى يكونوا شكل ٧ مع الجزع احتفظ بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة ثم اخفض من ارجلك المتصلبة للارض ببطء بقدر ما تستطيع استمر حتى تحس بالاجهاد حيث تتوقف لراحة قصيرة تستأنف بعدها مجموعة اخرى .



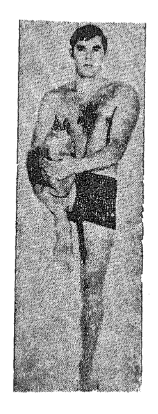


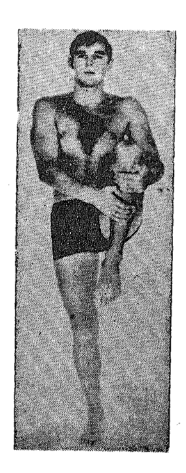
٩/٧ الاستلقاء على الظهر مع رفع الارجل :

استلق على ظهرك والارجل مفرودتين والايدى بجوار الجسم عـنى الارض . اضغط بأرجلك فى وضع مشدود (متصلب) ثم ارفعهما لأعلى من على الارض حتى تكون الاصابع فوق الوجه اخفض الارجل المشدودة الى الارض مرة اخرى . كـــرر .

تنويـــع : بدلا من توقف حركة الارجل لأعلى عند وصول الاصابع فوق الرأس استمر فى حركة الارجل حتى تلامس الاصابع الارض خلف الراس فى هذه الحالة يجب ان يلتف الجسم للخلف حول نفسه وان تكون الارجل مفرودة ومتباعدة .

(ثنى الجـــزع)



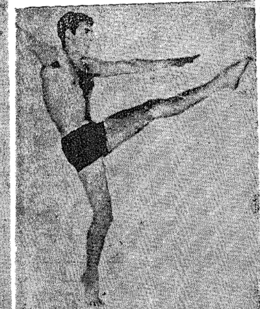


٩/٨ الوقوف مع الجذب المتبادل للركبتين :

قف معتدلا مع ضم القدمين معا والذراعين بجانب الجسم اثن الركبة اليمنى وارفعها ناحية الصدر ثم لف الازرع حولها عندما ترتفع قريبا من مستواه ثم ضمها بقوة للصدر .

اخفض الرجل اليمنى مرة اخرى للارض كرر نفس العمل مع الركبة اليسرى استمر فى التمرين مع التبادل بين الركبة اليمنى واليسرى .

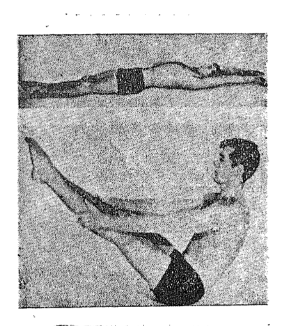




٩/٩ **الوقوف مع القذف المتبادل للرجل اماما عاليا :**

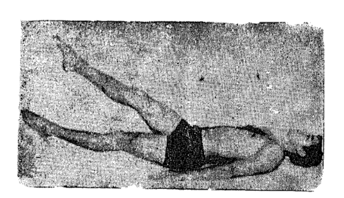
قف معتدلا والقدمين معا والازرع مفرودة فى مستوى الكتفين على الجانبين اقذف بالرجل اليمنى للامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع ثم اخفضهما الى الارض ٠ وكرر مع الرجل اليسرى استمر فى التمرين مع التبادل بين اليمين واليسار احتفظ بالرجل مستقيمة الى اقصى ما تستطيع .

(ثنى الجـزع)



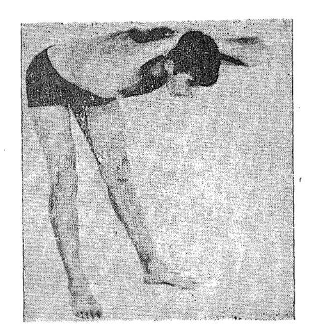
٩/١٠ الرقود على الظهر والنهوض على شكل ٧ :

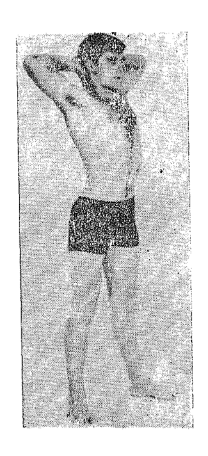
ارقد على الظهر مع وضع الذراعين ممدودين خلـف الرأس عـلى استقامتها والارجل معا وممددين للامام أثن الجسم عنـد الوسط رافعا كل من الجزع والارجل عن الارض فى نفس الوقت حاول لمس الاصابع (اصابع القدمين) بالايدى وذلك فى نهاية رفع الجزع والارجل ويحتاج هذا الى قوة الجزء الاوسط من الجسم وايضا الى التوازن للقيام بالتمرين بطريقـة صحيحة بمجرد لمس الايدى لاصابع القدمين عد بالارجل والجزع الى الارض مرة اخرى ثم كـرر .



٩/١١ رقود على الظهر مع تبادل رفع وخفض الارجل بقوة :

ارقد على الظهر والارجل ممدودة معا للامام اضغط بالايدى على الارض بشدة بجوار الارداف ارفع الارجل المتصلة (المشدودة) حوالى ٢٠ سم عن الارض احتفظ بهما فى الوضع هذا ثم حرك الارجل لأعلى ولأسفل حركـــة ارتعاشية (مثل رفرفة الاجنحة) استمر اطول مدة ممكنة ثم انزل بالارجل على الارض مرة اخرى يعتبر هذا تمرين صعبا ويحتاج الى قوة لعضلات الجزء الاوسط من الجسم وفى بادىء الامر ستجد صعوبة حتى فى رفـــع القدمين ولكن مع الممارسة ستجده اسهل واسهل .



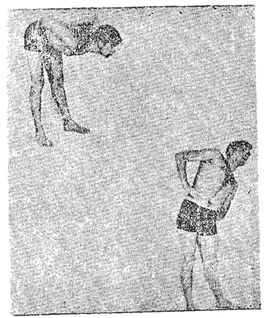


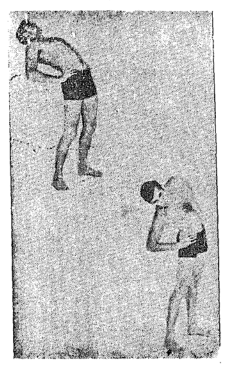
تمـــارين فرد الجـــــزع :

كل التمارين فى هذه المجموعة تشمل فى حركاتها عضلات الجزء الاسفل من الظهر كما تشمل على فرد الظهر من وضع الانحناء أو التقوس فى بعض التمارين ستكون الارجل ثابتة والجزع متحرك وفى البعض الآخر سيكون الجزع ثابت والارجل متحركة ولكن العمل العضلى متشابه فى كلتا الحالتين .

١/٩ الوقوف معتدلا مع ثنى الجزع اماما اسفل :

قف معتدلا والارجل متباعدة والايدى متشابكة خلف الرأس انحن للامام عند الوسط الى اقصى مسافة ممكنة ثم ارفع الجزع وانحن قليلا للخلف . كـــرر . احتفظ بالركبتين مستقيمتين حاول ان تنحنى لمسافة اطول فى كل مرة من التمرين .



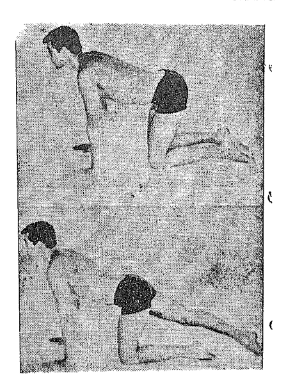


٩/٢ الوقوف معتدلا مع دوران الجزع :

قف معتدلا والارجل متباعدة والايدى فى الوسط انحن للامام عند الوسط ثم حرك الجزع حركة دائرية لليمين ثم للخلف ثم حركه دائرية لليسار ثـم للأمام ثم حركة دائرية لليمين مرة اخرى استمر فى حركة الجزع الدائرية فى اتجاه عقارب الساعة ثم كرر التمرين فى اتجاه عكس عقارب الساعة .

قم بعمل مجموعتين من ٥ تكرارات فى اتجاه خذ راحة قصيرة ثـم قم بعمل مجموعة اخرى من ٥ تكرارات فى الاتجاه الآخر .

(فرد الجزع)

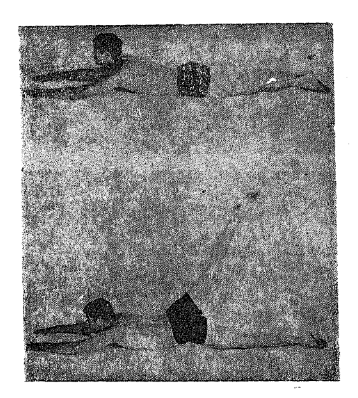




٩/٣ الارتكاز على الركبة مع رفع الرجل الاخرى (حثوا افعى) :

ارتكز على اليدين والركبتين افرد الرجل اليمنى للخلف مع لمس الارض باطراف اصابع القدم ثم ارفع الرجل لاعلى الى اقصى ما تستطيع ثم اخفضها الى الارض مرة اخرى محتفظا بها دائما مستقيمة . كرر .

قم بنفس التمرين مع الرجل اليسرى .

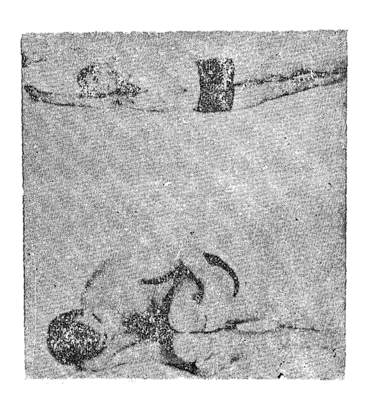


٩/٤ الرقود على البطن مع رفع الارجـــل :

ارقد مستلقيا على البطن والارجل ممدودة معا والذراعان ممدودان للامام بعد الرأس ارفع الرجل اليمنى لاعلى الى اقصى مـــا تستطيع ثـــم اخفضـهما الى الارض مرة اخرى .

قم بنفس التمرين مع الرجل اليسرى كرر التمرين بالتبادل بين الرجل اليمنى واليسرى .

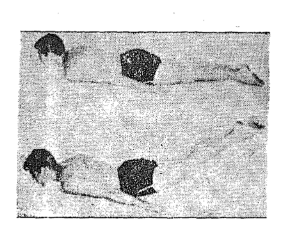
(فرد الجزع)



٩/ه التكور لأعلى وتقويس الظهر فى وضع الرقود على الجنب :

ارقد على جنبك الايمن على الارض كور جسمك للداخل مع مســك قصبتى الرجلين باليدين ثم افرد جسمك للخارج حتى يتقوس ظهرك مع مراعاة ان تكون الاذرع ممددة خلف الرأس .

كور الجسم للداخل مرة اخرى . كرر . قم بعمل التمرين بالكامل وانت مستلقيا على الجانب الايسر .



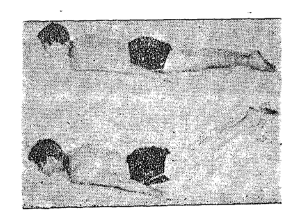
٦/٩ الرقود على البطـــن مع رفع الجـــزع :

ارقد على البطن والذقن ملامس الارض ارفع الرأس والكتفين لأعلى الى اقصى ما تستطيع بتقويس الظهر وذلك برفع الجزع والأرجل معا ثـــم اخفض الجزع والارجل الى الارض مرة اخرى كرر .

ملحوظـــــــــة :

يمكن ان ينفذ هذا التمرين بطريقة اكثر صعوبة وذلك بتشبيك الايدى خلف الرأس . كما يكون اكثر سهولة بوضع بعضع الاشياء الصلبة تحـــت الركبة .

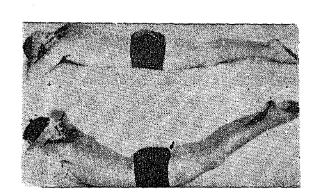
(فرد الجزع)



٩/٧ الرقود على البطن مع رفع الرجلين :

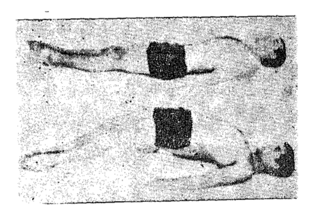
ارقد على البطن والوجه فى مواجهة الارض والذراعين على الجانبين والايدى ممدودتين على الارض . قوس ظهرك بقوة . ثم ارفع الرجلين الى اقصى ما تستطيع .

اخفض الارجل مرة اخرى للارض كرر .



٩/٨ تقوس الجسم لأعلى :

ارقد على البطن والوجه فى مواجهة الارض والارجل مستقيمة ومفرودة معا والايدى مشبوكة خلف الراس قوس الظهر بقوة وارفع الارجل والراس والاكتاف الى اعلى الى اقصى ما تستطيع . كرر .

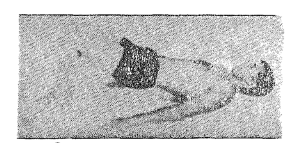


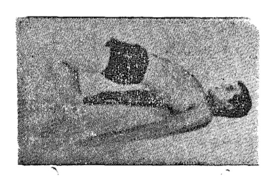
٩/٩ تقويس الجسم لاسـفل :

ارقد على الظهر والارجل مستقيمة ومتجاورة والذراعان بجوار الجسم والكفان على الارض اضغط بالذراعين على الارض ثم قوس ظهرك بقوة الى اقصى ما تستطيع بدفع المعدة والبطن لأعلى فى الهواء اخفض ظهرك مـرة ثانية للارض .

كرر محاولا زيادة تقويس الظهر فى كل مرة .

(فرد الجزع)

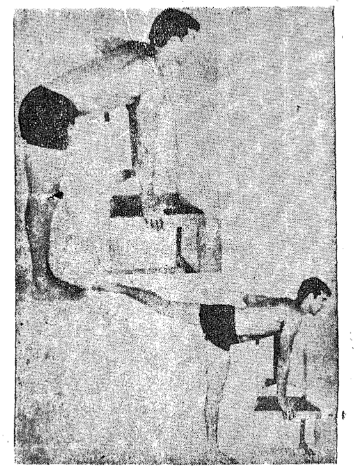




٩/١٠ تقويس الجسم اثناء النوم على الظهر وثنى الركبتين :

ارقد على ظهرك من ثنى الركبتين والقدمين على الارض والذراعان بجوار الجسم مع الكفين على الارض اضغط لأسفل على الذراعين والقدمين وارفع البطن والمعدة لأعلى الى اقصى ما تستطيع مقوسا الظهر بقوة ثم اخفض المقعدة مرة اخرى الى الارض .

كرر محاولا زيادة التقويس فى كل مرة .



٩/١١ الرفس بالرجل اثناء الميل اماما والارتكاز على كرسى :

قف مستقيما على بعد حوالى ٣٠ سم من كرسى انحن للامام واسند يديك على الكرسى افرد جسمك الآن واثناء احتفاظك بالرجل اليمنى مشدودة (متصلبة) حركها للخلف ولأعلى بقوة الى اقصى ما تستطيع . كرر نفس الشىء بالرجل اليسرى . كرر التمرين بتبادل حركة الرجل اليمنى واليسرى محاولا فى كل مرة زيادة حركة الارجل لأعلى وللخلف .

(فـــرد الجزع)

تمارين خاصة لأعطاء كفاءة جنسية عالية

على الرغم من انه قد اعطيت ارشادات تفصيلية فى هذا الكتاب لتحويل اى تمرين حركى الى تمرين ساكن الا ان هذا الفصل يحتوى على مجموعة خاصة من التمارين الساكنة المتعلقة بالجنس والتى لها اغراض محــددة .

وفى الواقع فان معظم الناس كسالى من حيث التمارين الرياضية وكثير منهم ما يبدءون هذه التمارين المتخصصة العالية المستوى مثــل المــنزل المشتعل ــ ولكن قليلا منهم من يستمر فى برنامج التمارين الغير محــددة

ومن حسن الحظ انه عند قيامك بعمل البرنامج الموضــح فى هــذا الكتاب ومع اتمامك تنشيط عضلاتك الخاصة بالجنس فانك تستطيع ان تحافظ على حيوية تلك العضلات بقليل من التمارين الاضافية .

وقد نصحنا فى أول هذا الكتاب بالقيام بالتمارين خمسة عشر دقيقة فى كل مرة وتكرر ثلاث مرات اسبوعيا وقد تشعر ببعض الشد خــلال اول اسبوعين نتيجة للمجهود الجديد على عضلاتك ولكن مع الاسبوع الثالث تبدأ عضلاتك فى التكيف ومع نهاية الاسابيع الستة يجب ان تكون هنــاك نتائج ملحوظة ومع انه سيكون هناك تحسن مستمر مع استمرار التمارين ولكن هذا التحين والتقدم سيقل تدريجيا كلما قاربت الوصول الى اقصى امكانياتك من القوة والمرونة والتحمل والتكيف العصبى العضلى .

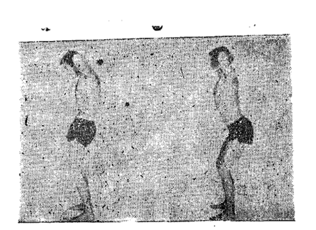
ومع نهاية الشهور الثلاثة الاولى سيكون هناك اضافات قليلة جدا ولكن اذا اوقفت التمارين نهائيا فستفقد عضلاتك كل شىء اكتسبته وان كنت تستطيع ان تحافظ على ما اكتسبته خلال برنامج تمارين ســاكن (غير مصحوب بحركة) والذى يشتمل على انقباض العضلات لمدة ١/٢ ٢ دقيقة بمعدل مرة كل اسبوعين . وهذا ممكن حيث ان الانقباضات الساكنة يمكن أن تعطى اقصى فائدة لها لو احتفظت بها ١٠ عدات أو ٦ ثوان .

والتمارين الموصوفة فى هذا الجزء صممت لتصل الى كل مجموعــة عضلات اشتملت عليها التمارين الحركية الموضحة فى هذا الكتاب ولهذا فان اتباعك لهذا البرنامج من التمارين الساكنة الخاصة بالجنس سيمكنك من

ان تحافظ على ما اكتسبته خلال ثلاث شهور من المجهود والتركيز وافضل من هذا انك لا تحتاج لاكثر من ان تقوم بكل تمرين مرة واحدة كل اسبوعين لـــدة ستة ثوان أو عشر عدات .

ومن المهم الا تتكاسل عن اداء هذه التمارين والتى تتكرر كل اسبوعين والا بدأ بعض التدهور فى العضلات حيث انه من السهل ان تحافظ عـــلى حيوية العضلات من ان تنميها مرة اخرى .

والتمارين التالية قد اختيرت خصيصا لتخدم الاغراض السابقة وهى كافية لتحقيق الاغراض المرجوة من هذا الكتاب ومع هذا فلو اردت بعض الزيادة من هذه التمارين الساكنة الخاصة بالجنس فيجب ان تختارهم من التمارين المذكورة فى الفصول السابقة وان تقوم بأدائها بنفس الطريقـــة المشروحة هنا وفى كل الحالات فان كل تمرين يتم تنفيذه مرة واحدة فى كل جلسة تمارين ولمدة عشر عدات أو ستة ثوان .



١٠/١ (أ) الوقوف معتدلا مع دفع الحوض للامام ولأعلى

قف معتدلا والاقدام متباعدة قليلا والايدى متشابكة خلف الرأس ، أشدد (اشفط) المعدة والبطـــن ثم ارفع منطقة اعضائك الجنسية للامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١ (ب) الوقوف معتدلا مع دفع الحوض للخلف ولأسفل :

قف معتدلا والاقدام متباعدة قليلا والايدى متشابكة خلـــف الرأس ، ارفع الارداف لأعلى وادفع منطقة أعضائك الجنسية لأسفل وللخلف الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لـــدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .



٢/١٠ (أ) دفع الحوض للامام ولأعلى فى وضع نصف القرفصاء :

قف معتدلا والاقدام متباعدة خذ وضع نصف القرفصاء والايدى متشابكة خلف الراس ، ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ست ثوانى ثم ارتخ .

٢/١٠ (ب) دفع الحوض للخلف ولأسفل فى وضع نصف القرفصاء :

قف معتدلا والاقدام متباعدة ، خذ وضع نصف القرفصاء والايدى متشابكة خلف الرأس ، ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للخلف ولأسفل الى اقصى ما تستطيع احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ست ثوانى ثم ارتخ .

٢/١٠ (أ) دفع الحوض للامام ولأعلى اثناء الجلوس (الطويل) :

اجلس على الارض والأرجل مفرودة ومتباعدة قليلا والايدى مستندة على الارض خلف المقعدة .
ادفع منطقة اعضاءك الجنسية لأعلى وللامام الى اقصى ما تستطيع .
احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .



٢/١٠ (ب) دفع الحوض للخلف ولأسفل اثناء الجلوس (الطويل) :

اجلس على الارض والارجل مفرودة ومتباعدة قليلا والايدى مستندة على الارض خلف المقعدة .
ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للخلف ولأسفل الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ست ثوان ثم ارتخ .

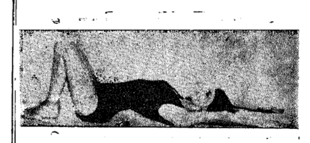
١٠/٤ (أ) دفع الحوض للامام ولأعلى اثناء الرقود على الظهر مـع ثنى الركبتين :



ارقـد عـلى الظـهر والركبتين مثنيتين والاقـدام متباعدة قليلا ادفع منطقـة اعضاءك الجنسية لأعـلى وللامـام الى اقصـى ما تستطيع .

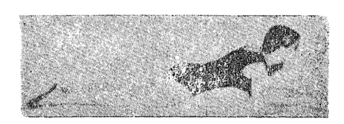
احتفظ بهذا الوضع عشر عدات أو ستة ثوان ثـم ارتخ .

١٠/٤ (ب) دفع الحوض للخلف ولأسفل اثناء الرقود على الظهر مـع ثنى الركبتين :



ارقد على الظهر والركبتين والاقدام متباعدة قليلا ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للخلف ولأسفل الى اقصى ما تستطيع — احتفظ بهذا الوضع ستة ثوان او عشر عدات ثم ارتـخ .

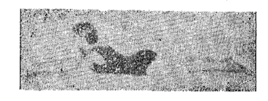
١٠/ه (أ) دفع الحوض للامام ولأعلى اثناء الرقود على البطن والارتكاز على الساعدين :



ارقد على البطان والارجل متباعدة قليلا . اثن الكوعين وضع الساعدين والكفين على الارض تحت الصدر ارفع الجزء الاعلى من جسمك حتى لا يلامس الصدر الارض ، ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع .

احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

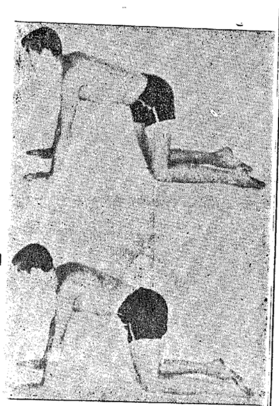
١٠/ه (ب) دفع الحوض للخلف ولأسفل اثناء الرقود على البطن والارتكاز على الساعدين :



ارقد على البطن والارجل مفرودة ومتباعدة قليلا ، اثن الكوعين وضع الساعدين والكفين على الارض تحت الصدر . ارفع الجزء الاعلى من جسمك حتى لا يلامس الصدر الارض ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للخلف ولأسفل الى اقصى ما تستطيع .

أحتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/٦ (أ) دفع الحوض للامام ولأعلى اثناء الارتكاز للامام على الركبتين واليدين :



ارتكز على اليدين والركبتين على الارض مع جعل الركبتين متباعدتين قليلا . ادفع منطقة اعضائك الجنسية للامام ولأعلى الى اقصى ما تستطيع .

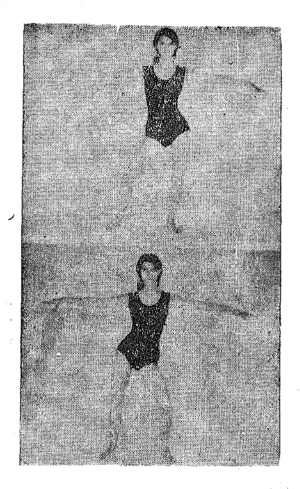
احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/٦ (ب) دفع الحوض للخلف ولأسفل اثناء الارتكاز للامام على الركبتين واليدين :

ارتكز على اليدين والركبتين على الارض مع جعل الركبتين متباعدتين قليلا . ادفع منطقة اعضاءك الجنسية للخلف ولأسفل الى اقصى ما تستطيع . احتفظ بهذا الوضع لمدة ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/٧ (أ) الوقوف معتدلا مع دفع الارداف لليمين واليسار :

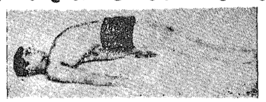
قف معتدلا والاقدام متباعدة . ادفع بقوة الردف الى اليمين ثم احتفظ بهذا الوضع لمدة ستة ثوان او عشر عدات ثم ارتخ .



١٠/٧ (ب) الوقوف معتدلا مع دفع الارداف لليسار واليمين :

قف معتدلا والاقدام متباعدة ، ثم ادفع الردف الى اليسار بقـــوة احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/٨ دفع الحوض لأعلى اثناء الرقود على الظهر مع فرد الارجل :



ارقـــد على الظهر والارجل مستقيمة ومتباعدة قليلا والذراعان بجوار الجسم والكفان على الارض قوس ظهرك الى اقصى ما تستطيع دافعا بمنطقة اعضائك الجنسية لأعلى الى اقصى ما تستطيع .

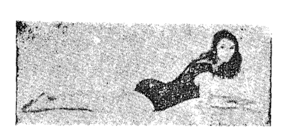
احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/٩ عصر الاليتين اثناء الرقود على الظهر :

ارقد مستلقيا على ظهرك والارجل مستقيمة ومتباعدة قليلا اقبض عضلات الاليتين (الارداف) معا بقوة لدرجة العصر . احتفظ لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثـم ارتـــخ .

١٠/١٠ عصر الاليتين فى وضع الرقود على البطن مع الارتكاز على الساعدين :

ارقد على البطن ثم اثـــن الكوعـــين واســـترح بالساعدين عـــلى الارض تحت الصدر ، ارفع الجزء العلوى من الجســم حتى لا يلامس الصـــدر الارض

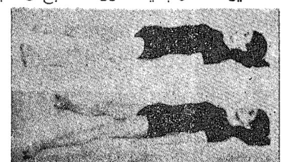


اقبض عضلات الاليتين (الارداف) معا لدرجة العصر .

احتفظ لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١١ دوران الفخذ أثناء النوم على الظهر :

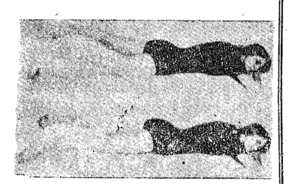
ارقد مستلقيا على الظهر والارجل متباعدة والذراعين بجوار الجسم . لف الساقين للداخل بحيث تكون الاصابع فى اتجاه بعضهم البعض الى اقصى ما تستطيع احتفظ بهذا الوضع لمدة ستة ثوان ثم ارتخ لف الساقين مرة اخرى ولكن للخارج بحيث تكون الأصابع فى اتجاه بعيد عن بعضهم البعض الى اقصى ما تستطيع .



احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١٢ لف الفخذين اثناء الرقود على البطن :

ارقد على البطن والوجه ، والذراعان مثنيان تحت الراس والارجل متباعدة ثم اتخذ اصابع الارجل كمركز لف الفخذين للداخل مع دفع الكعبين للخارج الى اقصى ما تستطيع .



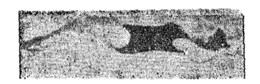
احتفظ بهذا الوضع لمدة ستة ثوان ثم ارتخ ثم لف الساقين مرة اخرى للخارج حتى يصبح الكعبان متقاربين للداخل الى اقصى ما تستطيع لمدة ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١٣ ضــم الفخــذين اثنــاء الجلوس .



اجلس على حافة الكرسى ضع كرة بين الركبتين اضغط عنيها بالساقين لدرجة العصر محتفظا بأقصى ما تستطيع من الضغط لمدة عشر عــدات أو ستة ثوان ثم استرخ .

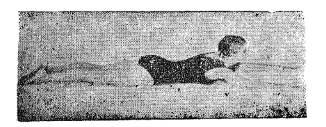
١٠/١٤ ضــم الفخذين اثنــاء الرقود على الظهر :



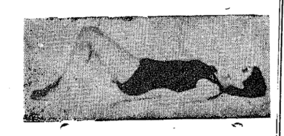
ارقد مستلقيا على ظهرك ثم اجعل الركبتين مثنيتين قليــلا معــا واليدين تحت الرأس . اقبض عضلات الفخذين معا لدرجة العصر محتفظا بأقصى ما تستطيع من الضغط لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١٥ ضم الساقين اثناء الرقود على البطـــن :

ارقد على الوجه والبطن والذراعان ممدودتان امام الجسم والأرجل مضمومة معـــا .
اقبض عضلات الارجل معا لدرجة العصر محتفظا بأقصى ما تستطيع من ضغط لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

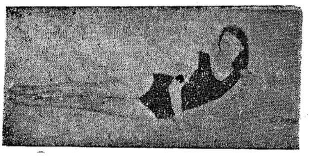


١٠/١٦ (أ) انقباض عضلات البطن الساكنة :

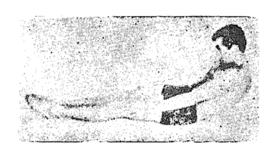


ارقد مستلقيا على الظهر والركبتان منثنية والقدمان على الارض اشدد (أشفط) عضـــلات البطن الى أقصى ما تستطيع احتفظ بهـــذا الوضع لمـــدة عشر عـــدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١٦ (ب) ثـــم افـــــرد ارجلك والتف الى جنبـــك الايسر ثم (أقبض (اشفط) عضلات البطن الى اقصى ما تستطيع محتفظا بأقصى انقباض لمدة عشر عـــدات أو ستة ثوان ثم ارتخ .



١٠/١٧ التكور لأعلى أثناء الرقود على الظهر :



ارقد على الظهر والايدى على الارجل . ارفع رأسك وأكتافك من على الارض مع تحريك الايدى على الارجل حتى الركبتين . احتفظ بهذا الوضع لمــدة عشر عدات او ستة ثوان ثم ارتخ .

١٠/١٨ تقويس الظهر اثناء الرقود على البطن :



ارقد على البطن والارجل مفرودة معا والايدى متشابكة خلف الرأس ، ارفع الصدر والارجل من على الارض وذلك بتقويس الظهــر الى اقصى ما تستطيع . احتفظ بهذا الوضع لمدة عشر عدات أو ستة ثوان ثم ارتــخ .

حتى الآن فان الاعداد او التجهيز البدنى للانسان لاتمام واداء عملية التزاوج « الذى احله الله » بكفاءة قد اهمل تماما فى حين ان الكثيرين قد كتبوا عن اهمية العوامل النفسية .

وفى كتابنا هذا ولاول مرة نجد ان متخصصين فى علم التشريح وعلم وظائف الاعضاء وعلم التربية البدنية قد شرحوا وافاضوا بلغة مبسطة عن اهمية الجانب العصبى العضلى لعملية التزاوج .

هذا الكتاب

يزود ببرنامج واضح ومبسط من التمارين التى صممت خصيصا لتقوية وتهيئة عضلات الجسم التى تستخدم بصفة خاصة اثناء عملية التزاوج لتحقيق السعادة الزوجية كما ان هذه التمارين والتى اختيرت بطريقة علمية قد صممت ايضا لتقوية العضلات المترهلة ولتقليل الوزن الزائد وكذلك لزيادة اللياقة البدنية وتحسين الصحة بصفة عامة .

والله الموفق ...

رقم الايداع ٨٦/٤٦٦٩



دار صفا
تليفون

الثمن
٣٠٠ قرش